

АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по учебному предмету

БП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

*базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



РАССМОТРЕНО:
ЦМК: физического воспитания,
экологии, ОБЖ и охраны труда
Протокол №8 от «11» апреля 2024 г.
Председатель ЦМК:
Сосновский А.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
А.П. Ресельс
«15» апреля 2024 г.

Разработчик: Сосновский А.В. преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Контрольно-измерительные материалы учебного предмета разработаны на основе рабочей программы учебного предмета БП.07 Физическая культура по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Формы контроля и оценки освоения учебного предмета	7
3. Задания для оценки усвоения умений и знаний	7
3.1 Текущая аттестация	7
3.2 Промежуточная аттестация	9
4. Информационное обеспечение обучения	9
Приложение 1. Комплект вопросов для устного опроса	10

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной предмета БП.07 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

КИМ предназначены для оценки достижений запланированных результатов по учебному предмету в процессе текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации.

1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	Дисциплинарные
ОК.01 Выбирать решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при	<p>Сформировать знания об (о):</p> <ul style="list-style-type: none">- обществе как целостной системе в единстве и взаимодействии основных сфер и институтов; основах социальной динамики; глобальных проблемах и вызовах современности; перспективах развития современного общества, в том числе тенденций развития Российской Федерации;- человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах;- экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных

	<p>решении жизненных проблем;</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать, полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>отношений в современной экономике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - системе права и законодательства РФ; - владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий. Классифицировать используемые в социальных науках понятия и термины; использовать понятийный аппарат при анализе и оценке социальных явлений, для ориентации в социальных науках и при изложении собственных суждений Построении устных и письменных высказываний; - владеть умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев;
<p>ОК.04 эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения социальных ролей, реализации прав и осознанного выполнения обязанностей гражданина РФ. В том числе правомерного

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>налогового поведения; ориентация в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении различных задач.</p>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения здоровья в и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной

	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; 	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Формами текущего контроля учебного предмета является: устный опрос, практические работы.

Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет.

Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения учебного предмета включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- выполнение контрольных тестов (нормативов) физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится в форме **дифференцированного зачета** – приема контрольных нормативов физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в целях установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется четырёх бальная шкала: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

3.1 ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ

В состав комплекта входят задания для обучающихся:

- вопросы для устного опроса (Приложение 1);
- контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

Критерии и шкалы оценивания устных ответов:

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
5 (отлично)	выставляется обучающемуся, если ответ отличается логичностью и полнотой изложения, обучающийся свободно ориентируется в материале, способен самостоятельно формулировать свои мысли и делать выводы, прослеживать логические связи;
4 (хорошо)	выставляется обучающемуся, если ответ отличается полнотой и логичностью, грамотностью построения и изложения, обучающийся способен самостоятельно формулировать свои мысли и делать выводы, допускаются незначительные нарушения логики изложения материала;
3 (удовлетворительно)	выставляется, если вопрос раскрыт не полностью, но не менее чем наполовину, у обучающегося отсутствует свободная ориентация в материале, он не в состоянии самостоятельно делать выводы и логично их обосновывать;
2 (неудовлетворительно)	выставляется, если ответ дается не по теме, вопрос остается нераскрытым, ответ ограничивается общими фразами, за которыми трудно увидеть какие-либо конкретные знания; в случае практически полного отсутствия знаний по вопросу или отказа отвечать на поставленный вопрос.

Оценка физической подготовленности

Оценка физической подготовленности проводится при выполнении практических работ. (сдача контрольных тестов)

Контрольные тесты (нормативы) физической подготовленности предусматриваются по разделам.

Контрольный тест «Легкая атлетика»

Возраст 15-17 лет	Оценки		
	5	4	3
Вид упражнения			
Бег 100м (сек)	16,2	17,0	17,8
Бег 200 м (сек)	36,0	37,5	39,0
Бег 400 м (мин, сек)	1,20	1,25	1,30
Бег 500 м (мин, сек)	1,50	2,00	2,10
Бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,00	11,30
Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,45	3,20	3,00
Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	120	115	110
Толкание ядра 4 кг (м, см)	5,00	4,50	4,00

Контрольный тест «Волейбол»

1. Верхняя передача над собой: «5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров: «5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку: «5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой: «5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания

5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

Контрольный тест «Баскетбол»

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек: «5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз: «5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом: «5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

3.2 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА

Место выполнения зачёта - **спортивный зал**
 Максимальное время выполнения заданий - 45 минут.
 Цель: оценка физической подготовленности.

Оценки выставляются в соответствии с полученными результатами.

Нормативы по общефизической подготовке

1. Общая физическая подготовка:	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8			
поднимание корпуса из положения лёжа за 1 мин (кол-во раз)	50	45	40	40	35	30
прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)				135	125	115
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20			
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (кол-во раз)				12	10	8
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	185	170	160

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

по учебному предмету БП.07 Физическая культура

Основы знаний

1. Охарактеризуйте функции физической культуры и спорта.
2. Какими основными понятиями пользуются в теории физического воспитания (физическая культура, спорт, ППФП, адаптивная, лечебная физкультура и т.д.)?
3. Каково значение физической культуры и спорта для человека?
4. Определите роль физической культуры и спорта в жизни студента.
5. Что такое здоровый образ жизни?
6. Какие факторы риска оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья и образ жизни?
7. Какие факторы используют при оценке здоровья человека?
8. Какие факторы отрицательно влияют на здоровье человека?
9. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Что оно в себя включает?

Легкая атлетика

1. Расскажите основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта.
2. Какие виды включает в себя легкая атлетика?
3. Объясните значение слова «стадион», особенности современных стадионов для проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Расскажите о видах бега в легкой атлетике и их отличительных особенностях.
5. Дайте характеристику прыжковым видам легкой атлетики. Назовите основные фазы в легкоатлетических прыжках.
6. Расскажите о видах метаний в легкой атлетике. Особенности метаний различных снарядов.
7. Что такое многоборье? Какие виды легкой атлетики включены в многоборье?
10. Расскажите о технике низкого старта. На каких беговых дистанциях он применяется, его особенности.
11. Что такое стартовый разбег? Какое значение он оказывает на результат атлета?
12. В чем отличие техники «стартового разгона» от техники «бега по дистанции»?
13. Расскажите о технике бега на финише.
14. Что такое эстафетный бег? Расскажите о видах легкоатлетических эстафет.
15. Что такое специальные беговые упражнения? Для чего они предназначены?
16. Назовите различные тренировочные режимы в зависимости от ЧСС.
17. Почему комплекс ГТО является основой физического воспитания населения нашей страны?
18. В чем вы видите социальную значимость занятий физической культурой, спортом и легкой атлетикой?

Профессионально – прикладная физическая подготовка

1. Что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее цель?
2. Объясните выражение «прикладные физические качества», каким образом они формируются?
3. Охарактеризуйте основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления и заболеваемости).
4. Какова направленность упражнений по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) обучающихся?
5. Что такое «здоровье»? Какие факторы оказывают влияние на здоровье человека?

6. На основании чего происходит распределение обучающихся (студентов) на медицинские группы для занятий физической культурой? Дайте краткую характеристику каждой медицинской группы.

7. Расскажите о рекомендуемых системах прикладных упражнений и видах спорта с учетом профиля дальнейшей профессии (инженерно-технические, педагогические, военно-технические и т.д.).

Спортивные игры

1. Объясните понятие «спортивные игры», «элементы спортивной игры». Какую роль в развитии физических качеств человека они играют?

2. Расскажите основные правила игры в футбол. Какое положительное влияние оказывают занятия футболом?

3. Расскажите правила игры в баскетбол. Обоснуйте положительное воздействие игры на физическое развитие человека.

4. Расскажите правила игры в волейбол. Приведите примеры подвижных игр с использованием игры в волейбол.

5. Расскажите об основных технических приемах игры в баскетбол.

6. Что такое «фол» в игре? Какие нарушения правил игры в баскетбол вы знаете?

7. Назовите основные технические приемы игры в волейбол (передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача). Дайте их краткую характеристику.

8. Каковы особенности перемещения волейболиста по площадке. Стойка волейболиста.