МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Вольский филиал

государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области

«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

«Утверждено»
от «01» 09 2017г
Заведующий филиалом ГАПОУ СО «БТА»
_____Николаева Г.Г.
«01» 09 2017г

контрольно-измерительных материалов

учебной дисциплины ОДБ

«Физическая культура»

для специальностей 1 курс социально-экономического и технического профиля

Вольск, 2017

Организация разработчик:

Вольский филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

Разработчик:

Понамарев В.А. – преподаватель высшей квалификационной категории Вольского филиала ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОДБ «Физическая культура».

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

- программы учебной дисциплины ОДБ Физическая культура.

Объекты оценивания'	**Показатели**	**Критерии**	**Тип задания; № задания[2]**	**Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)**
У. 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики *З. 3.* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности *У. 5.* Выполнять контрольные	- овладение техникой выполнения различных физических упражнений; - освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - использование двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности;	- технически правильное и точное выполнение физических упражнений с учетом анатомо-физиологических показателей. - рациональный подбор упражнений в процессе самостоятельной подготовки на занятии, с учетом последующей нагрузки - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта;	*ТЗ1-5 КЗ (выполнение контральных нормативов по разделам программы)*	*Зачет 1,2*

' Указываются коды и наименования результатов обучения в соответствии с программой учебной дисциплины (знания, умения) или профессионального модуля) общие, профессиональные компетенции, умения, знания, практический опыт). Подробнее см. рекомендации по разработке КОС [2] № задания указывается, если предусмотрен.

нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма				
У. 2. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями *З. 2.* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- проведение измерений частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений - измерение индивидуальных показателей длины и массы тела, сравнение их со стандартными значениями	- измерение проведено верно, результаты измерений учтены при определении дальнейшей нагрузки; - верно охарактеризованы стандартные анатомо-физиологические показатели для данной возрастной группы	*ТЗ 6,7,8 КЗ (выполнение контрольных нормативов по разделам программы)*	*Зачет 1,2*
У. 3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	- выявление различий в основных способах передвижения человека; - определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	-учтены особенности передвижения при преодолении различных препятствий.	*КЗ (выполнение контрольных нормативов по разделам программы)*	*Зачет 1,2*
У. 4. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-выстраивание взаимодействия с одногруппниками в процессе игровой, учебно-тренировочной деятельности	- общение с одногруппниками, преподавателем осуществляется в корректной, уважительной форме;	*ТЗ 9,10*	*Зачет 1,2*
З. 1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных	- анализ и объяснение рекомендаций по практическому использованию полученных знаний о включении в здоровый образ жизни и в систематическое	дано верное объяснение понятию «Здоровый образ жизни»; перечислено не менее пяти показателей по организации ЗОЖ.;	*ТЗ 11,12*	*Зачет 1,2*

привычек и увеличение продолжительности жизни	физическое самосовершенствование			

1. Текущий контроль

Формы текущего контроля: рейтинговое оценивание, выполнение практических заданий.

2. Промежуточная аттестация 1.

Теоретические задания (ТЗ)

Теоретическое задание (ТЗ) №1 Текст задания: Объяснить, что понимается под физической культурой и какова ее роль в формировании здорового образа жизни человека.

Теоретическое задание (ТЗ) №2 Текст задания: Дать характеристику основных форм организации активного отдыха с использованием занятий физической культурой, раскрыть их цель и задачи.

Теоретическое задание (ТЗ) №3 Текст задания: Объяснить, что понимается под техникой двигательного действия. Раскрыть основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Охарактеризовать цель и задачи утренней гимнастики. Составить комплекс утренней гимнастики, обосновать последовательность и дозировку включенных в него упражнений.

Теоретическое задание (ТЗ) №5 Текст задания: Объяснить, что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается. Составить комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки и обосновать целесообразность включенных в него физических упражнений.

Теоретическое задание (ТЗ) №6 Текст задания: Объяснить, что понимается под качеством выносливости. Раскрыть основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Теоретическое задание (ТЗ) №7 Текст задания: Определить цель и задачи физкультминуток. Составить комплекс физкультминутки, обосновать последовательность и дозировку включенных в него физических упражнений.

Теоретическое задание (ТЗ) №8 Текст задания: Раскрыть роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека. Охарактеризовать показатели, с помощью которых можно оценить их положительное влияние.

Теоретическое задание (ТЗ) №9 Текст задания:

Охарактеризовать основные режимы физической нагрузки (по пульсу) и обосновать их воздействие на развитие систем дыхания и кровообращения.

Теоретическое задание (ТЗ) №10 Текст задания:

Объяснить, что понимается под физической подготовкой и как повысить ее уровень в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Теоретическое задание (ТЗ) №11 Текст задания:

Объяснить, что понимается под подготовительными упражнениями, с какой целью они используются при освоении новых двигательных действий.

Теоретическое задание (ТЗ) №12 Текст задания:

Охарактеризовать роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.

2. Обязательные контрольные задания (упражнения)

Волейбол:

1. Техника приема и передачи мяча сверху в парах (по 10 раз каждый участник).

2. Техника подачи мяча по зонам (из 3 подач 3 - 2 - 1).

3. Учебная игра в волейбол.

Баскетбол:

1. Штрафные броски (из 5бросков 4-3-2)

2. Ведение - два шага - бросок.

3. Передачи мяча двумя руками от груди в парах (расстояние 5 - 6м; по 10 передач каждый).

Легкая атлетика:

1.Бег 100 м.

2.Прыжки в длину с разбега. 3.Кросс 500 м (девушки), 1000 м (юноши). **Гимнастика:**

1 .Подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

2. Гимнастические элементы, связки, комбинации в акробатике и на гимнастических снарядах. 3. Опорные прыжки. **Коньки**

1 .Бег по прямой и повороту 2. Торможение **Плавание**

1 .Проплывание отрезка 50м - без учета времени

2.Проплывание отрезка 25м на время (вольный стиль)

Критерии выполнения контрольных заданий (упражнений) определены в таблице «Контрольные нормативы»

Таблица

Контрольные нормативы

Нормативы	**1 курс**					
	юноши			девушки		
	5	4	**3**	5	4	**3**
1.1. Техника приема и передачи мяча сверху в парах	8	6	4	7	5	3
2. Техника подачи мяча по зонам (из 3 подач).	3	2	1	3	2	1
3. Штрафные броски (из 5бросков)	3	2	1	3	2	1
4. Передачи мяча двумя руками от груди в парах(расстояние 5 - 6м; поЮпередач каждый)	9	8	7	8	7	6
4.Бег 100 м.	13,8	14,2	14,7	16,2	16,7	17,2
5.Прыжки в длин>' с разбега	450	430	390	340	320	300
7. Кросс 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	Зм25	ЗмЗО	Зм35	1м50	1м57	2м00
8.Подтягивание	10	8	6	8	6	4
9. Гимнастические комбинации в акробатике и на гимнастических снарядах. Опорные прыжки, (оценка)	8,5	8,0	7,5	8,5	8,0	7,5
10. Коньки Бег по прямой и повороту. Торможение.	Удержание равновесия. Удержания равновесия			Удержание равновесия . Удержания равновесия		
11 .Плавание Проплывание отрезка 50м без учета времени.	Без учета времени			Без учета времени		
Проплывание отрезка 25м на время (вольный стиль)(сек)	20	22	27	27	32	37

4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Основные источники:

1. **Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.,** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», М, ACADEMA - 2008. Гриф Минобр.
2. **Евсеев Ю. И.** Физическое воспитание. Ростов н/ Дону, Феникс, 2010.
Гриф Минобр.
3. **Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.,** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», М., ACADEMIA - 2008. Гриф Минобр.
4. **Жилкин А. И., Кузьмин В. С, Сидорчук Е. В.,** Легкая атлетика.-Академия, 2008 г.
5. **Павлов И. Б., Баршай В. М., Курысь В. Н.** Гимнастика: Ростов н/ Дону, Феникс, 2011. Гриф Минобр.

Дополнительные источники:

1. **Гришина Ю. И.** Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Ростов н/Дону. Феникс, 2010. Серия: Высшее образование
2. **Гришина Ю. И.** Основы силовой подготовки: знать и уметь. Ростов н/Дону. Феникс, 2011. Серия: Высшее образование