

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 16.04.2021 09:45:01  
Уникальный программный ключ:  
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

**Приложение № 8.2.6**  
к ООП по специальности 13.02.07  
Электроснабжение (по отраслям)  
(актуализированный ФГОС)

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.
3. Теоретические задания (ТЗ)
4. Практические задания (ПЗ)
  - 4.1 Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 1 семестре.
  - 4.2 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.
  - 4.3 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.
  - 4.4 Оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм.
  - 4.5 Оценка уровня подготовленности студентов специальной медицинской группы.

## **1. Пояснительная записка**

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД. 06Физическая культура является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

### **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

**На освоение программы учебной дисциплины ОУД. 06Физическая культура отведено** максимальной учебной нагрузки на студента 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов.

---

КИМ включают в себя контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации и итогового контроля по завершению изучения дисциплины.

***КИМ предусматривает следующие виды контроля:***

- тематический контроль;
- практический контроль.

***КИМ предполагает следующие формы контроля:***

- контрольные тесты;
- оценка уровня физической подготовленности студентов по спортивным играм;
- контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы;
- дифференцированный зачет.

В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 1 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 1 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОУД. 06Физическая культура во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 2 семестра).

КИМ разработаны на основании:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413);
- учебного плана по специальностям;
- рабочей программы по дисциплине ОУД. 06Физическая культура;
- положения о текущей и промежуточной аттестации студентов филиала СамГУПС в г.Саратове.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

У1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5: выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

У6: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**знать:**

З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Метапредметные результаты:

- М.01 уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- М.02 уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- М.03 владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- М.04 быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- М.05 уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- М.06 уметь определять назначение и функции различных социальных институтов;
- М.07 уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- М.08 владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- М.09 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Личностные результаты:

- Л.01 проявлять российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- Л.02 иметь гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- Л.03 быть готовым к служению Отечеству, его защите;
- Л.04 сформировать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- Л.05 сформировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Л.06 обладать толерантным сознанием и поведением в поликультурном мире, готовностью и способностью вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- Л.07 обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- Л.08 иметь нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- Л.09 быть готовым и способным к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; выработать сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Л.10 сформировать эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- Л.11 принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л.12 бережно, ответственно и компетентно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, уметь оказывать первую помощь;
- Л.13 осознанно выбирать будущую профессию и возможности реализации собственных жизненных планов; относиться к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Л.14 сформировать экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобрести опыт эколого-направленной деятельности;
- Л.15 ответственно относиться к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- В связи с тем, что цикл ОД реализуется в рамках ФГОС СПО ППСЗ, при формировании метапредметных и личностных результатов, параллельно формируются Общие компетенции, установленные ФГОС СПО ППСЗ.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) / Компетенции	Основные показатели оценки результатов	Номера разделов (тем) по рабочей программе	Объём времени, отведённых на изучение (максимальная нагрузка)		Задания для тематического и итогового контроля
			часы	%	
У1 У2 У3  З1 З2 З3	Выполняет практические задания по работе с информацией.  Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Раздел 1. Теоретический	8	6,8%	ТЗ: 1.1-1.6 Подготовить сообщение.
У4 У5 У6 У7  З1 З2 З3	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП.  Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол), технику передвижения на лыжах различными ходами, технику выполнения поворотов, торможения, спусков и	Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия	109	93,2%	ПЗ: Тесты для определения уровня подготовки студентов основной медицинской группы в 1 семестре.  Оценка уровня физической подготовленности студентов (юношей, девушек) основной медицинской группы;  Оценка уровня

	ПОДЪЕМОВ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ.				физической подготовленности студентов по спортивным играм.
--	-----------------------------------	--	--	--	---



### 3. Теоретические задания (ТЗ)

#### 3.1 Текст заданий:

№ темы (ТЗ)	Сообщение на тему
1.1	Физическая культура в обеспечении здоровья
1.2	Функциональные показатели здоровья человека (пульс и артериальное давление).
3.1	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
3.2	Активный отдых в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

#### Критерии оценки

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Материал подобран полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности.
4 «хорошо»	Материал подобран полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
3 «удовлетворительно»	Материал подобран полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
2 «неудовлетворительно»	При сообщении темы обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

#### 4. Практические задания (ПЗ)

##### 4.1 ТЕСТЫ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 1 СЕМЕСТРЕ

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)

#### 4.2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Отжимание (количество раз)	35	28	20
8. Упражнения на мышцы брюшного пресса (за 60 сек.)	40	36	30
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**4.3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Отжимание (от гимнастической скамейки (количество раз)	20	16	12
7. Упражнения на мышцы брюшного пресса (за 30 сек.)	20	17	14
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### 4.4 ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

##### *Волейбол*

1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками у стены (расстояние от стены 2-3 метра, высота передачи 2,5,-5 м.) Количество непрерывных передач: 5-8 раз- «3»; 9-12 раз – «4» и 13-16 раз – «5».
2. Подача мяча любым способом (снизу, сверху) 5 попыток.

##### Юноши

«5» – 4-5 подач  
«4» - 3 подачи  
«3» – 1-2 подачи

##### Девушки

«5» – 3-4 подачи  
«4» – 2 подачи  
«3» – 1 подача

##### *Баскетбол*

1. Ведение мяча обводя препятствия (правильное ведение правой и левой руками).
2. Броски со штрафной линии (10 бросков)  
юноши «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%  
девушки «5» – 40%; «4» – 20%; «3» – 10%.

##### *Футбол*

1. Продемонстрировать технику базовых элементов в футболе: удары по воротам, удары по мячу ногой.

#### 4.5 ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши) – без учета времени
3. Уметь выполнять технику метания гранаты, мяча.
4. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юноши)
6. Уметь выполнять поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)
7. Уметь выполнять элементы техники волейбола (подача, передача)
8. Уметь играть в бадминтон.
9. Уметь выполнять элементы техники баскетбола (бросок, ведение, передача)