

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ, ОПЕКИ И  
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
социального обслуживания  
"Иркутский реабилитационный техникум"

**Комплект контрольно-измерительных материалов  
по учебной дисциплине**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по профессии СПО 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации  
технического профиля

Иркутск  
2017

Комплект контрольно-измерительных материалов учебной дисциплины разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации ОГБПОУ СО «ИРТ».

Организация-разработчик: ОГБПОУ СО «Иркутский реабилитационный техникум».

Разработчик: Орешкова Е.В.- преподаватель физической культуры 1 квалификационной категории ОГБПОУСО «ИРТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ	КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ	стр.
	МАТЕРИАЛОВ	4
2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ	МАТЕРИАЛЫ	5
	ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	

## 1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию

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

У.1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

З.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2– основы здорового образа жизни.

Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Результаты освоения дисциплины выражены в виде пятибалльной отметки.

Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение практических нормативов и тестового задания.

### Формы контроля и оценивание элементов учебной дисциплины

#### Промежуточная аттестация

Формы проведения	Кол-во часов	Раздел / тема УД	Результаты освоения учебной дисциплины
Тестовое задание	10 минут	<b>Раздел 1.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. <b>Раздел 2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Знания: З.1; З.2. Умения: У.1. ОК 1 -6
Выполнение практических нормативов	40-50 минут	<b>Раздел 1.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. <b>Раздел 2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Знания: З.1; З.2. Умения: У.1. ОК 1 -6

## 2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Экзамен

#### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Предмет контроля: экзамен.

Знания: З.1; З.2.

Умения: У.1.

ОК 1 -6

#### 1. Тестовое задание

##### **Инструкция по выполнению:**

Внимательно прочитайте задание.

Необходимо найти и отметить правильный ответ в предложенных вариантах.

*В вариантах ответов правильный всего один.*

За каждый правильный ответ в этом задании вы получаете 1 балл.

Максимальное количество баллов – 6.

**Максимальное время выполнения задания – 10 мин.**

**Оборудование:** текст задания, ручка.

#### **1. Укажите, как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности :**

- а) функциональная устойчивость;
- б) тренированность;
- в) выносливость;
- г) биохимическая экономизация.

#### **2. Укажите в чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества :**

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) обучение двигательным действиям и повышение работоспособности;
- в) совершенствование природных, физических свойств людей;
- г) создание специфических духовных ценностей.

#### **3. Укажите, чему способствуют основные направления использования физической культуры :**

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

#### **4. Укажите какой вид физической культуры способствует развитию двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности:**

- а) адаптивная физическая культура;
- б) профессионально-прикладная физическая культура;
- в) лечебная физическая культура;

г) спортивные занятия.

**5. Укажите, что общего между физической культурой и спортом:**

- а) виды занятий;
- б) основное средство – физическое упражнение;
- в) основное предназначение – укрепление здоровья;
- г) возможность занятий в помещении и на улице.

**6. Укажите, какой из показателей реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта:**

- а) величина частоты сердечных сообщений (ЧСС);
- б) коэффициент выносливости;
- в) время выполнения двигательного действия;
- г) продолжительность сна.

**Критерии оценки:**

- 6 баллов – оценка 5 «отлично»
- 5 баллов – оценка 4 «хорошо»
- 4 балла – оценка 3 «удовлетворительно»
- 3 балла – оценка 2 «неудовлетворительно»

**2. Практические нормативы**

	Вид теста	Тестируемые качества	Юн.	Отл.	Хор.	Удов.	Неуд.
			дев	5	4	3	2
1	Приседания, за 30 секунд, количество раз.	Скоростно-силовые способности	Юн.	31-32	29-30	27-28	25-26
			Дев.	29-30	27-28	25-26	23-24
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, за 20 секунд, количество раз	Скоростно-силовая выносливость	Юн.	25-24	23-22	21-20	18-19
3	Глубина наклона	Подвижность тазобедренного сустава	Дев.	13	11	9	8
4	Прыжки со скакалкой, за 30 секунд, количество раз	Координационно-скоростные способности	Юн.	70	65	60	59
			дев	70	65	60	59
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, в положение сидя, за 30 секунд, количество раз .	Координационно-скоростные способности	Юн.	23	21	19	18
			дев	21	19	17	16
6	Упор присев - упор лежа, 15сек.(раз)	Координационно-силовые способности	Юн.	17	15-16	13-14	12
			Дев.	15	13-14	11-12	10

**ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**1. Тестовое задание**

**Количество вариантов** заданий для обучающихся - 1.

**Время выполнения:** 10 минут.

**Условия выполнения заданий**

Внимательно прочитать задание.

Необходимо найти и отметить правильный ответ в предложенных вариантах.  
*В вариантах ответов правильный всего один.*

За каждый правильный ответ в задании - 1 балл.

Максимальное количество баллов – 6.

**Оборудование:** текст задания, ручка.

**1. Укажите, как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности :**

- а) функциональная устойчивость;
- б) тренированность;
- в) выносливость;
- г) биохимическая экономизация.

**2. Укажите в чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества :**

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) обучение двигательным действиям и повышение работоспособности;
- в) совершенствование природных, физических свойств людей;
- г) создание специфических духовных ценностей.

**3. Укажите, чему способствуют основные направления использования физической культуры :**

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

**4. Укажите какой вид физической культуры способствует развитию двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности:**

- а) адаптивная физическая культура;
- б) профессионально-прикладная физическая культура;
- в) лечебная физическая культура;
- г) спортивные занятия.

**5. Укажите, что общего между физической культурой и спортом:**

- а) виды занятий;
- б) основное средство – физическое упражнение;
- в) основное предназначение – укрепление здоровья;
- г) возможность занятий в помещении и на улице.

**6. Укажите, какой из показателей реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта:**

- а) величина частоты сердечных сообщений (ЧСС);
- б) коэффициент выносливости;
- в) время выполнения двигательного действия;

г) продолжительность сна.

Эталоны ответов тестового задания					
1. в	2. а	3. г	4. б	5. б	6. а

**Критерии оценки:**

6 баллов – оценка 5 «отлично»

5 баллов – оценка 4 «хорошо»

4 балла – оценка 3 «удовлетворительно»

3 балла – оценка 2 «неудовлетворительно»

**2. Практические нормативы**

	Вид теста	Тестируемые качества	Юн.	Отл.	Хор.	Удов.	Неуд.
			дев	5	4	3	2
1	Приседания, за 30 секунд, количество раз.	Скоростно-силовые способности	Юн.	31-32	29-30	27-28	25-26
			Дев.	29-30	27-28	25-26	23-24
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, за 20 секунд, количество раз	Скоростно-силовая выносливость	Юн.	25-24	23-22	21-20	18-19
3	Глубина наклона	Подвижность тазобедренного сустава	Дев.	13	11	9	8
4	Прыжки со скакалкой, за 30 секунд, количество раз	Координационно-скоростные способности	Юн.	70	65	60	59
			дев	70	65	60	59
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, в положение сидя, за 30 секунд, количество раз .	Координационно-скоростные способности	Юн.	23	21	19	18
			дев	21	19	17	16
6	Упор присев - упор лежа, 15сек.(раз)	Координационно-силовые способности	Юн.	17	15-16	13-14	12
			Дев.	15	13-14	11-12	10

**Экспертный лист**

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатель оценки результата	Оценка
Знания: 3.1; 3.2. Умения: У.1.	Выбор правильного ответа из предложенных	Правильно выбрал ответ – 1 балл Неправильно выбрал ответ – 0 баллов Всего 6 заданий - 6 баллов



Знания: 3.1; 3.2. Умения: У.1.	Выполнение практических контрольных нормативов	В соответствии с таблицей показателей выполнения практических нормативов.
-----------------------------------	---------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------