

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 и знать:**

У.1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У.2 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У.3 - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

З.1 - современное состояние физической культуры и спорта;

З.2 - оздоровительные системы физического воспитания;

З.3 - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену;

З.4 - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

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 зачет.

Результаты освоения дисциплины выражены в виде пятибалльной отметки.

Форма проведения промежуточной аттестации – самостоятельное проведение подготовительной части, выполнение практических нормативов .

Формы контроля и оценивание элементов учебной дисциплины

Промежуточная аттестация

Формы проведения	Кол-во часов	Раздел / тема УД	Результаты освоения учебной дисциплины
Самостоятельное проведение подготовительной части	15 минут	Раздел 1. Теория Раздел 2. Учебно-методические занятия Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	Знания: 3.1 – 3.4 Умения: У.1 – У.3 ОК 1 -6
Выполнение практических нормативов	40-50 минут	Раздел 2. Учебно-методические занятия Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	Знания: 3.1 – 3.4 Умения: У.1 – У.3 ОК 1 -6

2. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачет

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Предмет контроля: зачет.

Знания: 3.1 – 3.4

Умения: У.1 – У.3

ОК 1 -6

1. Самостоятельное проведение подготовительной части

Время выполнения 15 минут (на учебную группу)

Инструкция по выполнению

1. каждый обучающийся предлагает к выполнению 3 упражнения;
2. упражнения должны быть подобраны с учетом предстоящей деятельности (выполнение практических нормативов);
3. упражнения должны быть подобраны с учетом упражнений предыдущего обучающегося;
4. упражнения не должны повторяться с упражнениями предыдущих обучающихся;
5. предложенные обучающимся упражнения должны соответствовать правилам построения комплекса физических упражнений.

За выполнение пункта инструкции - 1 балл;

За не выполнение - 0 баллов;

Максимальное количество баллов - 5

Критерии оценки:

«отлично» - 5 баллов;

«хорошо» - 4 балла;

«удовлетворительно» - 3 балла;

«неудовлетворительно» - 2 и менее баллов.

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. Самостоятельное проведение подготовительной части

Время выполнения 15 минут (на учебную группу)

Инструкция по выполнению

- каждый обучающийся предлагает к выполнению 3 упражнения;
- упражнения должны быть подобраны с учетом предстоящей деятельности (выполнение практических нормативов);
- упражнения должны быть подобраны с учетом упражнений предыдущего обучающегося;
- упражнения не должны повторяться с упражнениями предыдущих обучающихся;
- предложенные обучающимся упражнения должны соответствовать правилам построения комплекса физических упражнений.

За выполнение пункта инструкции - 1 балл;

За не выполнение - 0 баллов;

Максимальное количество баллов - 5

Критерии оценки:

«отлично» - 5 баллов;

«хорошо» - 4 балла;

«удовлетворительно» - 3 балла;

«неудовлетворительно» - 2 и менее баллов.

2. Практические нормативы

	Вид теста	Тестируемые	Юн.	Отл.	Хор.	Удов.	Неуд.
--	-----------	-------------	-----	------	------	-------	-------

		качества	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: З.1 – З.4 Умения: У.1 – У.3	Правильное выполнение инструкции по самостоятельному проведению подготовительной части	Выполнил пункт инструкции – 1 балл Не выполнил пункт инструкции – 0 баллов Всего 5 пунктов - 5 баллов
Знания: З.1 – З.4 Умения: У.1 – У.3	Выполнение практических контрольных нормативов	В соответствии с таблицей показателей выполнения практических нормативов.