

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 подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУСО «ИРТ»  
по профессии **18880 Столяр строительный.**

Иркутск  
2017

Комплект контрольно-измерительных материалов учебной дисциплины разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУ СО «ИРТ» **18880 Столяр строительный.**

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

Разработчик: Орешкова Е.В.- преподаватель физической культуры 1 квалификационной категории ОГБПОУ СО «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.

3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2– 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: 3.1; 3.2. 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: 3.1; 3.2. 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.