

Департамент образования и науки Курганской области Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР
Еремеева В.А. _____
« ____ » _____ 2020 г.

**Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине
ОУДБ 06. Физическая культура**

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих для
профессий

43.01.09 «Повар, кондитер».

г. Шумиха, 2020 г.

Пояснительная записка

Контрольно измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУДБ 06. Физическая культура программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированного зачета, а так же определения уровня знаний и умений у студентов по предмету. В результате освоения дисциплины «Физическая культура» в объеме 186 часов:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- знать способы контроля и оценки физического развития и подготовленности.
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем.
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
- практически использовать приемы защиты и самообороны.
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
- определять уровни индивидуального физического развития и физических качеств.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний ВФСК ГТО.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения.

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и качеств по результатам мониторинга.
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
- выполнять нормативные требования испытаний ВФСК ГТО.
- осуществлять судейство в избранном виде спорта.
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Контрольно измерительный материал.

Практические задания.

Текущий контроль.

Девушки.

1 год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	16,40	16,80	17,00
2-Бег 2000 м (мин, с)	10,20	11,50	12,20
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	3,30	3,20	3,00
4-Подъем туловища из положения лежа	50	45	40
5-Подача мяча любым способом (5попыток)	3	2	1
6-Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	3	2	1
7-Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2
9- Бег на лыжах 3000м.	20	21	-

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «зачет».
Девушки.
1год обучения, 2 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	18	19	20
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	11	9	7
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	18	14	8

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Текущий контроль.
Девушки.
2год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1 -Бег 100 м (сек)	16,20	16,60	17,00
2-Бег 2000 м (мин, с)	10,10	11,40	12,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	3,40	3,30	3,10
4-Подъем туловища из положения лежа	55	50	45
5-Подача мяча любым способом (5попыток)	4	3	2
6- Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	4	3	2
7-Штрафной бросок (5 попыток)	4	3	2
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	5	4	3
9 -Бег на лыжах 3000м.	19	20	-

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «зачет».
Девушки.
2год обучения, 4 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	17	18	19
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	12	10	8
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	20	15	10

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Текущий контроль.
Девушки.
3год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1- Бег 100 м (сек)	16,00	16,50	16,70
2 - Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	11,30
3- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	3,50	3,40	3,20
4 - Подъем туловища из положения лежа	60	55	50
5 - Подача мяча любым способом (5попыток)	5	4	3
6 - Нападающий удар или скидка двумя руками в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	5	4	3
7 - Штрафной бросок (5 попыток)	5	4	3
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	7	5	4
9 -Бег на лыжах 3000м.	18	19	-

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».
Девушки.
3год обучения, 6 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Прыжок в длину с места.	2.00	1.80	1.70
2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	23	21	18
3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Текущий контроль.
Юноши.
1год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,50	14,90	15,50
2-Бег 3000 м (мин, с)	16,00	17,00	17,30
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,40	4,20	3,60
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	10	8	6
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	4	3	2
6-Нападающий удар (5попыток)	3	2	1
7-Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2
9-Бег на лыжах 5000м.	27 мин	28 мин	Без времени

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «зачет».
Юноши.
1год обучения, 2 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	16	17	18
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	12	10	8
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	40	30	20

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Текущий контроль.
Юноши.
2год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,30	14,70	15,20
2-Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,60	4,30	3,70
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	12	10	8
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	5	4	3
6-Нападающий удар (5попыток)	4	3	2
7-Штрафной бросок (5 попыток)	4	3	2
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	5	4	3
9-Бег на лыжах 5000м.	26 мин	27 мин	Без времени

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «зачет».
Юноши.
2год обучения, 4 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	15	16	17
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	13	11	9
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	45	35	25

**Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Текущий контроль.
Юноши.
3год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1-Бег 100 м (сек)	14,20	14,50	15,00
2-Бег 3000 м (мин, с)	14,30	15,30	16,00
3-Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м.см)	4,70	4,40	3,80
4-Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	15	12	10
5-Подача мяча любым способом (5 попыток)	5	4	3
6-Нападающий удар (5попыток)	5	4	3
7-Штрафной бросок (5 попыток)	5	4	3
8-Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	7	5	4
9-Бег на лыжах 5000м.	25 мин	26 мин	Без времени

Контрольно измерительный материал.
Практические задания.
Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».
Юноши.
3год обучения, 6 семестр.

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Прыжок в длину с места.	2.40	2.10	1.90
2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	27	23	20
3. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10

Контрольно - измерительный материал.
Теоретический тест.
Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».

Критерии оценки задания

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1. Сколько фаз в беге на 100м:

А- 1

Б- 3

В- 4

Г- 2

2. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:

А- бег 3000м

Б- бег 100м

В- марафонский бег.

Г- бег 800м

3. В беге на длинные дистанции по правилам соревнований принимается:

А- низкий старт

Б- высокий старт

В- по желанию участника

4. Один из способов прыжка в длину с разбега называется:

А- перекатом

Б- перешагиванием

В- согнув ноги

5. На какой части стопы выполняется бег по дистанции:

А- внешней

Б- внутренней

В- на носках

Г- не имеет значения

6. К специально беговым упражнениям относятся:

А- бег с высоким подниманием бедра

Б- бег с захлестыванием голени

В- семенящий шаг

Г- наклоны вперед

7. Имеют ли право участники соревнований в беге на 100м, менять дорожку во время забега:

А- да

Б- нет

В- да после преодоления 60м

8. Передача эстафетной палочки производится:

А- до обозначенного коридора

Б- внутри коридора

В- за обозначенным коридором.

9. Стартовый разбег выполняется:

А- на носках

Б- на всей стопе

В- на пятках

10. Какие виды входят в программу соревнований по легкой атлетике:

А- толкание ядра

Б- метания диска

В - метания копья

Г- метания молота

11. Расстояние по фронту между занимающимися, называется:

А- фланг

Б- шеренга

В-интервал

Г- строй

12. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

А- перестроение

Б- размыкание

В- смыкание

Г- колонна

13. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в упоре:

А- присед

Б- сед

В- упор лежа

Г- упор присев

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

А- переворот

Б- кувырок

В- пережат

Г- оборот

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами:

А- кувырок

Б- шпагат

В- мост

Г- пирамида

16. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове:

А- треугольник

Б- равносторонний треугольник

В- равнобедренный треугольник

Г- прямоугольный треугольник

17. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, в гимнастике называется:

А- захват

Б- хват

В- удержание

Г- обхват

18. Акробатические упражнения:

А- упражнения в балансировании, акробатические прыжки

Б- поточные и следовые комбинации движений танцевального характера

В- лазанья.

Г- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах

19. Что такое ОРУ

А- основные развивающие упражнения

Б- обще развивающие упражнения

В- общее развитие учащихся

20. перечислите виды программ в мужской и женской дисциплине спортивной гимнастике:

21. При озвучивании ОРУ в первую очередь проговаривается:

А- последовательность выполнения упражнения

Б- исходное положение

В- число повторений

22. Высота до баскетбольной корзины:

А- 305см

Б- 300см

В- 307см

23. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе:

А- 3сек

Б- 8 сек

В- 5 сек

24. Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке в баскетболе:

А- 4

Б- 5

В- 6

25. Перечислите виды передач мяча в баскетболе:

26. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

А- опорная нога не была оторвана от пола

Б- опорная нога была оторвана от пола

В- не имеет значения

27. Классическим ходом на лыжах называют:

А- одновременный одношажный

Б- одновременный двухшажный

В- попеременный двухшажный

Г- одновременный бежшажный

28. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А- головы

Б- локтя поднятой руки

В- ладони поднятой руки

Г- кончиков пальцев поднятой руки

29. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А- чуть выше подмышек

Б- чуть выше плеч

В- на уровне плеч

30. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

А- работой рук и ног

Б- работой только рук

В- работой только ног

31. Самый скоростной лыжный ход считается:

А- классический

Б- коньковый

В - одновременный двухшажный

32. Перечислите виды подъемов на лыжах:

33. Размер волейбольной площадки:

А- 18м на 8м

Б- 18м на 9м

В- 20м на 10м

34. Сколько игроков от одной команды должно находиться на площадке:

А- 5

Б- 7

В- 6

35. На сколько зон делится волейбольная площадка:

А- 3

Б- 8

В- 6

36. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:

А- 8сек

Б- 10сек

В- 5сек

Г- 6сек

37. Защитой от нападающего удара в волейболе называют:

А-накрытие

Б- блокирование

В- заслон

38. Удар по мячу при подачи выполняется:

А- ладонью

Б- кулаком

В- предплечьем

39. Выберите существующие тактики защиты в волейболе:

А- углом назад

Б- углом в право

В- углом в перед

Г- углом в лево

40. До скольких очков ведется партия в волейболе:

А-15

Б- 20

В-25

41. Блокирование в волейболе бывает:

А- одиночное

Б- двойное

В- тройное

Г- все перечисленные

Ответы:

1-в, 2-б, 3-б,4-в, 5-а, 6-абв,7-б, 8-б, 9-а, 10-абвг, 11-в, 12-а,13-г,14-б, 15-в, 16-б, 17-б, 18-а, 19-б, 20-мужчины: перекладина, параллельные брусья, кольца, конь махи, опорный прыжок, вольные упражнения. Женщины: брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения. 21-б, 22-а, 23-а, 24-б, 25-: двумя из за головы, двумя от груди, двумя с низу, одной от плеча. 26-а, 27-в, 28-в, 29-а, 30-а, 31-б,32-: полу елочка, елочка, лесенка. 33-б, 34-в, 35-в, 36-а, 37-б, 38-а, 39-а в, 40-в,41-г.