

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  
ОП 08. 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 ОП 08. Физическая культура программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессий по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированный зачет, а так же определения уровня знаний и умений у студентов по предмету. В результате освоения дисциплины «Физическая культура» в объеме 44 часов студент осваивает общие компетенции.

#### **Общие компетенции:**

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.00	14.20	14.50
2. Бег 3000м.	14.00	15.00	15.30
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	55	45	35
4. Подтягивания на высокой перекладине.	16	14	12
5. Челночный бег 10x10.	24.0	25.0	26.0

**Контрольно измерительный материал.  
Практические задания.  
Промежуточная аттестация в форме зачет».  
Юноши.  
4год обучения, 7 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	14.00	15.00	16.00
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	16	14	12
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	55	45	35

**Контрольно измерительный материал.  
Практические задания.  
Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».  
Юноши.  
4год обучения, 8 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Прыжок в длину с места.	2.45	2.15	2.00
2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	28	24	20
3. Подтягивания на высокой перекладине.	16	14	12

**Контрольно измерительный материал.  
Практические задания.  
Текущий контроль.  
Девушки.  
4год обучения.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 100м.	15.90	16.40	16.60
2.Бег 2000м.	9.30	10.30	11.00
3.Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	30	25	20
4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	22	18	12
5. Челночный бег 10x10.	26.0	28.0	30.0

**Контрольно измерительный материал.  
Практические задания.  
Промежуточная аттестация в форме «зачет».  
Девушки.  
4год обучения, 7 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег 6x10 (сек)	16.00	17.00	18.00
2. Удержание ног под углом 90 градусов на шведской стенке.(сек)	14	12	10
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	30	25	20

**Контрольно измерительный материал.**  
**Практические задания.**  
**Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».**  
**Девушки.**  
**4год обучения, 8 семестр.**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Прыжок в длину с места.	2.05	1.85	1.75
2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	24	22	19
3. Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине.	22	18	12

**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 Какие виды финиширования существуют в легкой атлетике :

А- грудью

Б- плечом

В- головой

Г- ногами

2 Из каких фаз состоит бег на 100м:

А- набор скорости, финиширование

Б- стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

В- низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

3 К чему приводит излишнее напряжение плечевого пояса при беге:

А- повышению скорости бега

Б- скованности всех движений бегуна

В- увеличению длины бегового шага

Г- более сильному отталкиванию ногами

4 В беге на длинные дистанции в легкой атлетике развивается:

А- общая выносливость

Б- специальная выносливость

В- силовая выносливость

5 Какие качества развиваются при беге на спринтерские дистанции:

А- скоростно- силовые

Б- ловкость

В- силовая выносливость

6 Чем характеризуется статическое усилие:

А- выполнением нагрузки в подвижном состоянии

Б- выполнением мало интенсивной нагрузки

В- выполнением нагрузки в неподвижном состоянии

7 Для улучшения осанки необходимо развивать:

А- мышцы верхнего плечевого пояса

Б- мышцы брюшной полости

В- мышцы спины

8 С какой целью используется тактика нападения в волейболе:

А- чтобы улучшить точность удара

Б- чтобы обмануть блокирующих соперника

В- чтобы удобнее выйти на удар

9 С какой целью используется тактика защиты в волейболе:

А- чтобы обмануть соперников

Б- чтобы заставить соперников ошибиться

В- чтобы создать наиболее выгодные позиции для блокирования и приема мяча

10 При выполнении подачи в волейболе разрешается, или нет перекрывать обзор соперникам:

А- да

Б- нет

В- да в определенных случаях

11 Чем обусловлен метод регламентированного характера:

А- регламентом времени

Б- регламентом нагрузки

В- регламентом времени и нагрузки

12 Что относится к средствам физического развития:

А- физические упражнения

Б- спортивный инвентарь и оборудования

В- физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудования

Г- книги

13 Выполнять упражнения направленные на гибкость следует:

А- быстро рывковыми движениями

Б- медленно с постепенным увеличением амплитуды

В- медленно без увеличения амплитуды

14 Чем обусловлен метод круговой тренировки:

А- выполнением упражнений в шаге по кругу

Б- поочередном выполнении различных упражнений по этапам без остановки или с небольшим временем на отдых

В- выполнением беговых упражнений по кругу стадиона

15 Как называется расстояние между занимающимися в колонне:

---

16 Как называется совокупность определенного количества упражнений направленных на развитие определенных качеств:

---

**Ответы:**

1-аб, 2-в, 3-б, 4-б, 5-а, 6-в, 7-в, 8-б, 9-в, 10-а, 11-в, 12-в, 13-б, 14-б, 15- дистанция, 16- комплекс.