

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
ОГСЭ 04. Физическая культура**

Программа подготовки специалистов среднего звена для специальности
20.02.04 «Пожарная безопасность».

г. Шумиха, 2020 г.

Пояснительная записка

Контрольно измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.04 « Пожарная безопасность ». КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет, а так же определения уровня знаний и умений у студентов по предмету. В результате освоения дисциплины «Физическая культура» в объеме 336 часов студент осваивает общие компетенции, умения и знания.

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.
2 год обучения**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.3	14.7	15.2
2. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00
3. Подтягивания на высокой перекладине.	12	10	8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	45	35	25
5. Челночный бег 10х10.	26.0	27.0	28.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.60	4.30	3.70

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.2	14.5	14.9
2. Бег 3000м.	14.30	15.30	16.00
3. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	50	40	30
5. Челночный бег 10х10.	25.0	26.0	27.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.70	4.40	3.80

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	14.0	14.2	14.5
2. Бег 3000м.	14.00	15.00	15.30
3. Подтягивания на высокой перекладине.	15	12	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	55	45	35
5. Челночный бег 10x10.	25.0	26.0	27.0
6. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4.80	4.50	3.90

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	16.2	16.6	17.0

2.Бег 2000м.	10.10	11.40	12.00
3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	18	14	8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	20	15	10
5. Челночный бег 10x10.	28.0	30.0	32.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.40	3.30	3.10

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100м.	16.0	16.5	16.7
2.Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	25	20	15
5. Челночный бег 10x10.	27.0	29.0	31.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20

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

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 100м.	16.0	16.5	16.7
2.Бег 2000м.	10.00	11.00	11.30
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	30	25	20

4. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	20	16	10
5. Челночный бег 10x10.	27.0	29.0	31.0
6.Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3.50	3.40	3.20

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.	2.00	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.

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.