

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

РАССМОТРЕНО

Председатель ПЦК «ООД»

_____/Хусаинова Н.А./
«05» июня 2023 г

**Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной
дисциплине**

ООД. 12 Физическая культура
для специальности
среднего профессионального образования

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

профиль профессионального образования технологический

Разработчики:

ГБПОУ «ЮУТК»

преподаватель

М. Б. Хабисултанова

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

Содержание

1. Общие положения	4
2. Комплект КИМ для текущего контроля	8
3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации	12

1. Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) по дисциплине ООД.12 Физическая культура по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

КИМ для текущего контроля, который позволяет оценивать сформированность общих компетенций.

Общие компетенции, освоение которых подтверждается действиями обучающегося при текущем контроле и на промежуточной аттестации:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальной подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике.</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь создавать устные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров; употреблять языковые средства в соответствии с речевой ситуацией (объем устных монологических высказываний – не менее 100 слов, объем диалогического высказывания – не менее 7- 8 реплик); уметь выступать публично, представлять результаты учебно-исследовательской и проектной деятельности; использовать образовательные информационно-коммуникационные инструменты и ресурсы для решения учебных задач; - сформировать представления об аспектах культуры речи: нормативном, коммуникативном и этическом; сформировать системы знаний о нормах современного русского литературного языка и их основных видах (орфоэпические, лексические, грамматические, стилистические; уметь применять знание норм современного русского литературного языка в речевой практике, корректировать устные и письменные высказывания; обобщать знания об основных правилах орфографии и пунктуации, уметь применять

	<p>других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>правила орфографии и пунктуации в практике письма; уметь работать со словарями и справочниками, в том числе академическими словарями и справочниками в электронном формате;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать правила русского речевого этикета в социально-культурной, учебно-научной, официально-деловой сферах общения, в повседневном общении, интернет-коммуникации.
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Перечень учебных изданий,
дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основные печатные издания

- 1) Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 19.06.2023).
- 2) Таран, И. И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2021. — 142 с. — ISBN 978-5-00171-798-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186407> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3) Мокрушина, И. А. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 2 : учебное пособие / И. А. Мокрушина, А. В. Петрова. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 90 с. — ISBN 978-5-00171-798-0. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233759> (дата обращения: 19.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Комплект КИМ для текущего контроля

Текущий контроль освоения студентами материала дисциплины состоит из следующих видов:

1) Тестирование

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

3. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

4. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

5. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

6. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

7. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24 см
- 4) 2 м 43 см

8. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

9. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

10. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией

- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

11. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

12. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг

13. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

14. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения
- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

17. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

18. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

19. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

20. Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?

- 1) лыжи для слалома (горные лыжи)
- 2) лыжи для горных гонок (гоночные)
- 3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
- 4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)

21. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?

- 1) для предотвращения набухания лыж от воды
- 2) для более лучшего скольжения
- 3) для красоты
- 4) для большего прогиба лыж

22. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

- 1) стойка лыжника
- 2) лыжный шаг
- 3) отталкивание палками
- 4) скольжение
- 5) торможение

23. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

- 1) одновременный бесшажный ход
- 2) одновременный одношажный ход
- 3) одновременный двухшажный ход
- 4) одновременный четырехшажный ход

24. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?

- 1) 200-205 см
- 2) 190-195 см
- 3) 210 см
- 4) 160 - 165 см

25. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?

- 1) деревянные
- 2) полупластиковые (дерево с пластиком)
- 3) пластиковые
- 4) металлические

2) Сдача нормативов

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИКИ ОЦЕНКА «5»	МАЛЬЧИКИ ОЦЕНКА «4»	МАЛЬЧИКИ ОЦЕНКА «3»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА «5»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА «4»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА «3»
Челночный бег 4*9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00	-	-	-
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Отжимание в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 минуту из						

положения лежа (пресс)	50	45	40	42	36	30
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	13	8	6	16	9	7
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	130	125	120	133	110	70

Темы для рефератов для освобожденных студентов от физической нагрузки (по выбору):

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
6. Нетрадиционные виды двигательной активности.
7. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
8. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
9. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастика.
10. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).

Требования к написанию реферата:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

3. Комплект КИМ для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Критерии оценивания теоретического задания: 90%-100% - «5»
70% - 89% - «4»
50% - 69% - «3»
< 50% - «2»

1) Тестирование

1. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

2. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

3. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

5. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры

- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки
- 4) четыре

11. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

12. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг

13. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

14. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения
- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

17. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

18. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км
- 2) 42 км 195 м
- 3) 45 км
- 4) 55 км 500 м

19. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?

- 1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища
- 2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой
- 3) то же рукой
- 4) то же ногой

20. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

- 1) одновременный бесшажный ход
- 2) одновременный одношажный ход
- 3) одновременный двухшажный ход
- 4) одновременный четырехшажный ход

21. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж
- 3) поворот переступанием без опоры
- 4) поворот с опорой на палки
- 5) поворот махом
- 6) поворот боком

22. Что считается моментом финиша лыжника?

- 1) когда он пересек линию финиша
- 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
- 3) когда он пересек линию финиша палками
- 4) когда он пересек линию финиша пятками лыж

23. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

- 1) лыжи для гонок
- 2) лыжи для прыжков с трамплинов
- 3) горные лыжи
- 4) охотничьи лыжи

24. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?

- 1) держатель
- 2) древко
- 3) рукоятка
- 4) лямка
- 5) кольцо
- 6) штырь

25. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.

- 1) жидкие мази
- 2) полутвердые мази
- 3) твердые мази
- 4) сухие мази

2) Сдача нормативов

КОНТРОЛЬНО Е УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИК И ОЦЕНКА «5»	МАЛЬЧИКИ ОЦЕНКА А «4»	МАЛЬЧИКИ ОЦЕНКА А «3»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА А «5»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА А «4»	ДЕВОЧКИ ОЦЕНКА «3»
Челночный бег 4*9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00	-	-	-

Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Отжимание в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (пресс)	50	45	40	42	36	30
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	13	8	6	16	9	7
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	130	125	120	133	110	70

Темы для рефератов для освобожденных студентов от физической нагрузки (по выбору):

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
6. Нетрадиционные виды двигательной активности.
7. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
8. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
9. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастика.
10. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).

Требования к написанию реферата:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)