

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Елецкий техникум железнодорожного транспорта -
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет
путей сообщения»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

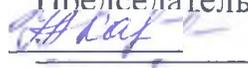
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

на базе основного общего образования

Одобрена

цикловой методической комиссией
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Председатель ЦК

 Н.А. Карасева

Протокол № 3

« 14 » ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Н.П. Кисель

« 14 »  2024 г.



Контрольно-измерительные материалы по результатам изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ориентированы на проверку степени достижения требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС СОО и является основополагающим документом для организации контроля ЗУН обучающихся в учебном процессе.

Предназначены для преподавателей.

Разработчики:

О.А. Багирова – преподаватель ЕТЖТ – филиала РГУПС

Рецензенты:

Н. П. Кисель - Заместитель директора по учебной работе ЕТЖТ – филиала РГУПС

В.А. Кузнецов – преподаватель физической культуры и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»

РЕЦЕНЗИЯ
на комплект контрольно-измерительных материалов по дисциплине
«Физическая культура»
для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура». Разработанный комплект контрольно-измерительных материалов включает в себя следующие разделы:

- паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов;
- результаты освоения дисциплин выраженных в компетенциях (общих и профессиональных);
- формы промежуточной аттестации;
- оценка освоения практического курса дисциплины, в который входит типовые задания;
- требования к выполнению практических заданий;
- оценка по учебной практике;
- контрольно-измерительные материалы для зачета.

Паспорт контрольно-измерительных материалов содержит показатели освоения специальности общих и профессиональных компетенций, которые являются перечнем знаний и умений, направленные, на освоение профессиональной деятельности, предусмотренной образовательным стандартом.

Формы промежуточной аттестации дисциплины отражают последовательность, систематичность и вариативность контроля практических разделов в каждом семестре учебного года и представляют собой совокупность возможных форм: зачёта и дифференцированного зачёта.

Оценка освоения теоретической базы дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием практических заданий, тестовых заданий. Практические работы проводятся на основании методических рекомендаций, которые включают теоретические сведения, и выполнение контрольных нормативов.

Обязательной частью комплекта контрольно-измерительных материалов являются формы и методы оценивания текущего контроля по разделам дисциплины, типовые задания для оценки освоения тем по разделам, промежуточная аттестация.

С целью оценки усвоения дисциплины разработаны аттестационные ведомости, отражающие содержание работ и критерии оценки. Необходимой частью комплекта контрольно-измерительных материалов являются материалы зачета, и дифференцированного зачета, состоящие из заданий и эталонов ответов.

Контрольно-измерительные материалы данной дисциплины отражают практико-ориентированную направленность среднего профессионального образования, сочетают контроль теоретических знаний и практических умений, могут быть использованы в образовательном процессе организаций среднего профессионального образования.

Преподаватель физической культуры
и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие»



В.А. Кузнецов

РЕЦЕНЗИЯ
на комплект контрольно-измерительных материалов по дисциплине
«Физическая культура»
для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» состоит из разделов: Научно-методические основы формирования физической культуры личности; Учебно-практические основы формирования физической культуры личности; Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Формы промежуточной аттестации дисциплины отражают последовательность, систематичность и вариативность контроля практических разделов в каждом семестре учебного года и представляют собой совокупность возможных форм: зачёта и дифференцированного зачёта.

Оценка освоения теоретической базы дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием практических заданий, тестовых заданий. Практические работы проводятся на основании методических рекомендаций, которые включают теоретические сведения, и выполнение контрольных нормативов.

Контрольно-измерительные материалы данной дисциплины отражают практико-ориентированную направленность среднего профессионального образования, сочетают контроль теоретических знаний и практических умений, могут быть использованы в образовательном процессе организаций среднего профессионального образования.

Рецензент:
Заместитель директора по учебной работе



Н. П. Кисель

Содержание

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ	5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	6
3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1. Контроль и оценка освоения дисциплины (по темам, разделам)	7
3.2. Формы промежуточной аттестации и итогового контроля	7
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
Текущий контроль	8
Рубежный контроль	10
5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	12

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». КИМ включают в себя материалы для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Контрольно-измерительные материалы разработаны на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

Результатом освоения общеобразовательной дисциплины является овладения обучающимися теми знаниями и умениями, на которые можно опереться при организации последующего обучения, его дальнейшей дифференциации и специализации.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения:

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>1) Предметные умение 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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметом оценки служат знания, умения и навыки, направленные на формирование у обучающихся личностных, метапредметных, предметных результатов обучения.

3.1. Контроль и оценка освоения дисциплины (по темам, разделам)

Разделы дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Рубежный контроль
Раздел 1. Теоретическая часть. Знания о физической культуре.	Устный опрос	
Раздел 2. Лёгкая атлетика	Выполнение техники бега и беговых упражнений.	Сдача контрольных нормативов
Раздел 3. Гимнастика	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Выполнение акробатической связки
Раздел 4. Волейбол	Выполнение техники игровых элементов	Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Зимние виды спорта.	Выполнение техники лыжных ходов	Сдача контрольных нормативов
Раздел 6. Баскетбол	Выполнение техники игровых элементов	Сдача контрольных нормативов
Раздел 7. Футбол	Выполнение техники игровых элементов	Сдача контрольных нормативов
Раздел 8. Общая физическая	Выполнение комплекса ОРУ	Сдача контрольных нормативов

3.2. Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физкультура» является дифференцированный зачет.

4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль

Примерные задания для устного опроса

Раздел 1. Теоретическая часть. Знания о физической культуре

1. Охарактеризовать состояние физической культуры и спорта.
2. Назвать оздоровительные системы физического воспитания.
3. Как реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
5. Здоровый образ жизни современного человека

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Техника выполнения упражнений

Выполнение техники бега и беговых упражнений.

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребующим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное. Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности.

Раздел 3. Гимнастика

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Раздел 4. Волейбол.

Выполнение техники игровых элементов

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Раздел 5. Зимние виды спорта.

Выполнение техники лыжных ходов

Техника движений классическими и коньковыми лыжными ходами отличается механизмом выполнения отталкивания ног. В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

Раздел 6. Баскетбол

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Техника ведения баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.
2. Техника передача мяча двумя руками от груди.
3. Техника бросков баскетбольного мяча
4. Комплекс общеразвивающих упражнений.
5. Челночный бег

Раздел 7. Футбол.

Выполнение техники игровых элементов

1. Ведение мяча с остановками и ускорениями.
2. Комплексы упражнений на основные мышечные группы.
3. Вбрасывание мяча с лицевой линии.
4. Выполнение углового и штрафного ударов.

Раздел 8. Общая физическая подготовка.
Выполнение комплекса индивидуальных упражнений

Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени. При составлении комплексов силовых упражнений для процесса проведения занятий по атлетической гимнастике упражнения подбираются по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

Рубежный контроль

Нормативы для оценки освоения темы

«Легкая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	8,8	9.2	10.0	9.0	9.5	10.0
2.	Прыжки с места	230	220	200	185	175	165
3.	6-минутный бег, м	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
4.	Бег 3000м-юноши;2000-девушки (мин., сек)	12.30	14.00	б/вр	11.00	13.00	б/вр
5	Прыжки в длину с места	230	220	200	180	170	160

«Кроссовая подготовка».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Марш-бросок 6 км (мин)						
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Бег 100м	14.8	15.0	15.7	16.5	17.2	18.2

«Спортивные игры». Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Броски мяча в корзину в движении	20	18	15	18	15	10

	(2 шага бросок)						
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	9	7	5	8	6	4
3.	Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	24	22	20	20	18	15

«Спортивные игры». Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	9	7	5	8	6	4
2.	Передача мяча сверху над собой в кругу 2м (сек)	20	15	12	19	17	15
3.	Передача мяча снизу в паре(сек)	20	15	12	20	15	12

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, которые не имеют задолженности по контрольным упражнениям в течение семестра.

«Легкая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
2.	Прыжки в длину с места	230	210	200	175	165	150
3.	6-минутный бег, м	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
4.	Бег 3000м-юноши;2000-девушки (мин., сек)	12.30	14.00	б\вр	11.00	13.00	б\вр