

Министерство образования Новосибирской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
И ПЕРЕРАБОТКИ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-  
производственной работе

\_\_\_\_\_ А.В. Чупина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

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

*ОУД. 06 Физическая культура*

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

*19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий*

*19.02.07 Технология молока и молочных продуктов*

*19.01.07 Кондитер сахаристых изделий*

*19.01.14 Оператор процессов колбасного производства*

*19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции*

*19.02.08 Технология мяса и мясных изделий*

*19.01.04 Пекарь*

Новосибирск 2021

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям *19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.01.07 Кондитер сахаристых изделий, 19.01.14 Оператор процессов колбасного производства, 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции, 19.02.08 Технология мяса и мясных изделий, 19.01.04 Пекарь*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ОУД.06 Физическая культура*.

**Разработчик(и):**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки», преподаватель Герасимюк О.И.

Одобрено на заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 01 сентября 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ О.М. Серова

## Содержание

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения.....	4
1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.....	4
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины. ....	5
1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий.....	5
2. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.....	6
Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.....	6
Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.....	7

# 1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

## 1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения, для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ОУД. 06 Физическая культура*.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими *личностными, метапредметными и предметными знаниями*:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Личностные</b>	
	Л1- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Л2- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; Л3- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
<b>Метапредметные</b>	
	М1- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М2- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; М3- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
<b>Предметные</b>	
	П1- способность отбирать физические упражнения по их

	<p>функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>П2- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--

Формой аттестации по учебной дисциплине является

дифференцированный зачет.

### **1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

Предметом оценки служат умения, знания и универсальные учебные действия (УУД) – личностные, метапредметные и предметные, направленные на формирование общих компетенций.

Личностные учебные действия оцениваются путем наблюдения за работой обучающегося на уроке; метапредметные учебные действия оцениваются по результатам выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, участия в научно-исследовательской деятельности по предмету и по результатам выполнения и защиты учебного проекта.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения самостоятельных работ.

### **1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий**

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале колледжа.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:

- маты;
- скакалки;
- секундомер;
- перекладина для подтягиваний;
- музыкальная колонка.

## 2 Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний

### Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

I курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 30м</b>	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
<b>Бег 60м</b>	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
<b>Бег 100м</b>	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
<b>Прыжки:</b> в длину с места	240	220	190	190	165	145
Подтягивание (юн)	12	10	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	120	110	90	125	110	90

II курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 60м</b>	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
<b>Бег 100м</b>	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
<b>Прыжки:</b> в длину с места	240	220	190	190	165	145
Подтягивание (юн)	13	10	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа	50	40	30	40	30	20

за 1 мин.						
Прыжки через скакалку	130	110	100	130	120	100

III- IV курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 3х10м	26	28	30	30	32	35
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
Подтягивание (юн)	13	11	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	130	120	100	140	130	110

## Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
10. Олимпийские игры в России
11. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
12. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
13. Баскетбол – как средство развития координационных способностей

14. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
15. Коррекция осанки средствами плавания.
16. Профилактика осанки средствами физических упражнений
17. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
18. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
19. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
20. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.



Министерство образования Новосибирской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
И ПЕРЕРАБОТКИ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-  
производственной работе

\_\_\_\_\_ А.В. Чупина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

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

*ОУД. 06 Физическая культура*

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

*19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий*

*19.02.07 Технология молока и молочных продуктов*

*19.01.07 Кондитер сахаристых изделий*

*19.01.14 Оператор процессов колбасного производства*

*19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции*

*19.02.08 Технология мяса и мясных изделий*

*19.01.04 Пекарь*

Новосибирск 2022

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям *19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.01.07 Кондитер сахаристых изделий, 19.01.14 Оператор процессов колбасного производства, 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции, 19.02.08 Технология мяса и мясных изделий, 19.01.04 Пекарь*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ОУД.06 Физическая культура*.

**Разработчик(и):**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки», преподаватель Герасимюк О.И.

Одобрено на заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 01 сентября 2022г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ О.М. Серова

## Содержание

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения.....	4
1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.....	4
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины. ....	5
1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий.....	5
2. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.....	6
Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.....	6
Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.....	7

# 1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

## 1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения, для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ОУД. 06 Физическая культура*.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими *личностными, метапредметными и предметными знаниями*:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Личностные</b>	
	Л1- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Л2- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; Л3- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
<b>Метапредметные</b>	
	М1- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М2- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; М3- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
<b>Предметные</b>	
	П1- способность отбирать физические упражнения по их

	<p>функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>П2- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--

Формой аттестации по учебной дисциплине является

дифференцированный зачет.

### **1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

Предметом оценки служат умения, знания и универсальные учебные действия (УУД) – личностные, метапредметные и предметные, направленные на формирование общих компетенций.

Личностные учебные действия оцениваются путем наблюдения за работой обучающегося на уроке; метапредметные учебные действия оцениваются по результатам выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, участия в научно-исследовательской деятельности по предмету и по результатам выполнения и защиты учебного проекта.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения самостоятельных работ.

### **1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий**

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале колледжа.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:

- маты;
- скакалки;
- секундомер;
- перекладина для подтягиваний;
- музыкальная колонка.

## 2 Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний

### Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

I курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 30м</b>	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
<b>Бег 60м</b>	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
<b>Бег 100м</b>	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
<b>Прыжки:</b> в длину с места	240	220	190	190	165	145
Подтягивание (юн)	12	10	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	120	110	90	125	110	90

II курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 60м</b>	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
<b>Бег 100м</b>	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
<b>Прыжки:</b> в длину с места	240	220	190	190	165	145
Подтягивание (юн)	13	10	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа	50	40	30	40	30	20

за 1 мин.						
Прыжки через скакалку	130	110	100	130	120	100

III- IV курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 3х10м	26	28	30	30	32	35
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
Подтягивание (юн)	13	11	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	130	120	100	140	130	110

## Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
10. Олимпийские игры в России

11. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
12. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
13. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
14. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
15. Коррекция осанки средствами плавания.
16. Профилактика осанки средствами физических упражнений
17. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
18. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
19. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
20. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.