

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**

ОГСЭ.04 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

19.02.08 Технология мяса и мясных изделий

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, 19.02.08 Технология мяса и мясных изделий*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ОГСЭ.04 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 *ОГСЭ.04 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
Личностные	
	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.
Метапредметные	
	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.
Предметные	
	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.

II курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
Прыжки: 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 за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
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	50	40	30	40	30	20

за 1 мин.						
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**

ОГСЭ.04 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

19.02.08 Технология мяса и мясных изделий

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, 19.02.08 Технология мяса и мясных изделий*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ОГСЭ.04 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 *ОГСЭ.04 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
Личностные	
	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.
Метапредметные	
	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.
Предметные	
	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.

II курс						
Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 10х10м	28	30	32	30	32	35
Прыжки: 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 за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
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	50	40	30	40	30	20

за 1 мин.						
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.