

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА**  
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»  
**ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

Утверждены:  
решением Учёного совета  
СТИ НИТУ «МИСиС»  
от «22» июня 2020 г.  
протокол № 23

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (КИМ)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по общеобразовательной учебной дисциплине**

**"Физическая культура"**

**Наименование специальности:** 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг  
(по отраслям)

**Год набора:** 2020

**Квалификация выпускника:** техник

**Срок освоения:** 3 года 10 месяцев

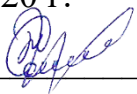
КИМ по дисциплине разработаны на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Разработчик:

Кузьмина Ирина Владимировна, преподаватель ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

Рекомендованы:

П(Ц)К филологических дисциплин и физического воспитания  
протокол № 09 от «20» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_  Левченко Т.Н.

Согласованы:

на заседании НМС ОПК  
протокол № 05 от «03» июня 2020 г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_  Дерикот О.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплект контрольно-измерительных материалов текущего контроля	-7
2. Комплект контрольно-измерительных материалов промежуточной аттестации	-8

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки					
	Текущий контроль				Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые требования к ЛР, МР, ПР освоения	Форма контроля	Проверяемые требования к ЛР, МР, ПР освоения	Форма контроля	Проверяемые требования к ЛР, МР, ПР освоения
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<i>тестирование</i>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>		<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>
Тема 1.1 Бег на различные дистанции	– практические задания; – ведение календаря самонаблюдения. – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха – тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – написание информационных сообщений, рефератов – студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>				
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			<i>тестирование</i>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>		
Тема 2.1 Волейбол	– практические задания; – ведение календаря самонаблюдения. – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха – тестирование (контрольные нормативы по ОФП) – написание информационных сообщений, рефератов – студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>				
Тема 2.2 Баскетбол	– практические задания; – ведение календаря самонаблюдения. – оценка подготовленных	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>			Дифференцированный зачет	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>

	<p>студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>– тестирование (контрольные нормативы по ОФП)</p> <p>– написание информационных сообщений, рефератов</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.</p>				2 семестр	
<b>Раздел 3</b> <b>Кроссовая и общефизическая подготовка</b>			<i>тестирование</i>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>		
Тема 3.1 Кроссовая подготовка	<p>– практические задания;</p> <p>–ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>–оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>– тестирование (контрольные нормативы по ОФП)</p> <p>– написание информационных сообщений, рефератов</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.</p>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>				
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	<p>– практические задания;</p> <p>–ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>–оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>– тестирование (контрольные нормативы по ОФП)</p> <p>– написание информационных сообщений, рефератов</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ)</p>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>				

	подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.					
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>			тестирование	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>		
Тема 4.1 Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания;</li> <li>– ведение календаря самонаблюдения.</li> <li>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> <li>– тестирование (контрольные нормативы по ОФП)</li> <li>– написание информационных сообщений, рефератов</li> <li>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ)</li> <li>подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.</li> </ul>	<i>ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5</i>				

# 1. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

## Оценочное средство №1 Нормативы входного контроля

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,7	9,2	10,0	9,8	10,0	10,5
Подтягивание (кол-во раз)	9	6	4	10	9	4
Прыжки в длину (см)	210	200	190	175	165	155

## Оценочное средство № 2 Вопросы к устному опросу.

по дисциплине «Физическая культура»

1. Современное состояние физической культуры и спорта. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
2. Физическая культура и личность профессионала. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
4. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
5. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
6. Современное состояние здоровья молодежи. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
7. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
8. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
10. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

11.Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда(оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

12.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

13.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

### **Критерии оценки устных ответов:**

-оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

-оценка «хорошо», если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, если студент допустил одну ошибку или не более двух недочётов и может их исправить самостоятельно.

-оценка «удовлетворительно», если в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знаниях материала, нет должной аргументации и умения знания на практике.

-оценка «неудовлетворительно», если студент не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил большое количество ошибок.

## **2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Оценочное средство №1**

#### **Контрольные нормативы по ОФП 1 курс**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,6	8,9	9,1	9,6	9,9	10,4
Бег 100 м (сек)	14,6	14,9	15,5	16,6	17,0	17,8
Бег 1000 м (мин)	4,0	4,10	4,20	5,20	5,30	5,40
Бег 500 м (мин)				2,20	2,30	2,40
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	15,0	16,0	17,0	11,0	12,0	13,20
Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (м )	4,40	4,00	3,40	3,40	3,00	2,80
Скакалка за 30" (кол-во раз)	75	70	65	75	70	65
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс за 1 минуту (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
Гиря 16 кг, 8 кг	30	20	15	15	10	5
Челночный бег 3*10 м.(сек)	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5



Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Гимнастика - акробатическая связка	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).						
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с нарушениями работы сердечно сосудистой системы:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	180	170	160
Скакалка (кол-во раз)	70	65	60	70	65	60
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс (кол-во раз)	45	35	25	35	25	20
Гиря 16 кг, 8 кг	20	15	10	13	8	4
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Гимнастика - акробатическая связка	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).						
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	200	195	185	170	165	160

Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс за 1 минуту (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Гимнастика - акробатическая связка ( для студентов с плоскостопием)	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).						
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

Контрольные нормативы для студентов специальной медицинской группы с вегетососудистой дистонией и внутричерепным давлением:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 1000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Бег 3000 м, 2000 м (мин)	Без учета времени			Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (м )	4,40	4,00	3,40	3,40	3,00	2,80
Скакалка (кол-во раз)	75	70	65	75	70	65
Подтягивание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Отжимание (кол-во раз)	10	7	4	12	10	4
Пресс (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
Челночный бег 3*10 м.(сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Наклон на скамейке (см)	15	10	5	20	15	10
Метание мяча (м)	35	30	20	22	18	12
тест Купера 12мин. передвижение(м)	2700	2200	2100	2300	1900	1600
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция: 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
Волейбол 1) верхняя передача; 2) нижняя передача; 3) подача мяча; 4) работа в парах (через сетку).	"5" – упражнение выполнено без ошибок. "4" – упражнение выполнено с незначительными ошибками. "3" – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. "2" – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.					
Баскетбол: 1) штрафной бросок; 2) ведение 2 шага бросок.						

## **Оценочное средство №2**

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
2. Современное состояние физической культуры и спорта. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
3. Физическая культура и личность профессионала. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
4. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
6. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
7. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
8. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
9. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
10. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
11. Вводная и производственная гимнастика. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
13. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
16. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

17. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
18. Коррекция фигуры. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
19. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
20. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
21. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
22. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
24. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
25. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
26. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
27. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
28. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)
29. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. (оцениваемые результаты ЛР 1-13, МР 1-6, ПР 1-5)

### **Критерии оценки:**

-оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

-оценка «хорошо», если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

-оценка «удовлетворительно», если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод

-оценка «неудовлетворительно», если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.