



Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Осинниковский политехнический техникум»

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ЦМК  
преподавателей общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.  
Руководитель ЦМК  
преподавателей общеобразовательных дисциплин

 /Л.С. Нигай

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заместитель директора по УПР  
«31» августа 2021 г.  
 Н.С.Ахметшина

**Комплект контрольно-измерительных материалов  
по учебной дисциплине  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по профессии: **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)**

Осинники, 2021

Контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины «Физическая культура» разработаны на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и примерной программы для студентов 1 курса по профессии: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

**Организация-разработчик:** государственное профессиональное образовательное учреждение Осинниковский политехнический техникум

**Разработчики:**

Клепуков Роман Сергеевич, преподаватель физической культуры

## 1. Общие положения

### 1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по профессии: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

**Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать общие компетенции, их отдельные элементы:**

Код	Наименование компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Результаты	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
1	2	3
<b>Личностные</b>		
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Грамотное решение заданий с использованием полученных знаний по дисциплине при выполнении контрольных нормативов	Контрольные нормативы 1 - 10
- готовность к служению Отечеству, его защите;		Контрольные нормативы 1 - 10
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;		Контрольные нормативы 1 - 10

<p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>		
<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p><b>Метапредметные</b></p>		
<p>- умение самостоятельно определять цели</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>

<p>деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>Грамотное решение заданий с использованием полученных знаний по дисциплине при выполнении контрольных нормативов</p>	
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>		<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>
<p><b>Предметные</b></p>		
<p>- 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</p>	<p>Грамотное использование знаний в подготовке к выполнению нормативов</p>	<p>Контрольные нормативы 1 - 10</p>

обороне" (ГТО);		
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Грамотное использование и применение знаний в профессионально - прикладной физической подготовке	Контрольные нормативы 1 - 10
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Грамотное использование знаний в самостоятельных выполнениях физических упражнений	Контрольные нормативы 1 - 10
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Грамотное использование и применение знаний в профессионально - прикладной физической подготовке	Контрольные нормативы 1 - 10
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Грамотное использование знаний в самостоятельных выполнениях физических упражнений	Контрольные нормативы 1 - 10
<b>Промежуточный контроль: Дифференцированный зачет и зачет</b>		

Дифференцированный зачет и зачет производится на основании оценок за семестр. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки, осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение контрольных нормативов.

Итогом дифференцированного зачета и зачета является оценка по 5-ти бальной системе.

## Инструкция по выполнению работы

1. На выполнение контрольного норматива по физической культуре отводится 60 минут (1 пара), каждому студенту дается 2 попытки
2. Контрольный норматив выполняется в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Перед началом выполнения контрольного теста:
  - внимательно ознакомьтесь с правилами выполнения упражнения;
  - задайте необходимые вопросы и уточните критерий оценки.
4. Выполнение контрольного теста оценивается по пяти бальной системе. Критерии оценки зависят от выполняемого упражнения.

### **Задания и критерии оценки юноши:**

Контрольные нормативы		1 курс		
		5	4	3
1	Бег 100 метров (сек.)	14,3	14,6	15,0
2	Бег 400 метров (мин,сек.)	1,15	1,20	1,25
3	Бег 3000 метров (мин,сек.)	14,30	15,00	15,30
4	Бег на лыжах 5км (мин,сек.)	27,0	28,0	30,0
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	11	9	6
6	Челночный бег 3х10м (сек.)	7,6	7,9	8,5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз)	40	35	30
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	220	210	200
9	Подача волейбольного мяча в площадку - из 5 подач (кол.раз)	4	3	2
10	Штрафной бросок - из 10 бросков (кол.раз)	5	4	3

### Задания и критерии оценки девушки:

Контрольные нормативы		1 курс		
		5	4	3
1	Бег 100 метров (сек.)	17,2	17,6	18,0
2	Бег 300 метров (мин,сек.)	1,10	1,15	1,20
3	Бег 2000 метров (мин,сек.)	11,00	12,00	13,00
4	Бег на лыжах 3км (мин,сек.)	19,0	20,0	21,0
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол.раз)	15	13	10
6	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,7	8,9	9,5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз)	11	9	7
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	170	160	150
9	Подача волейбольного мяча в площадку - из 5 подач (кол.раз)	4	3	2
10	Штрафной бросок - из 10 бросков (кол.раз)	4	3	2