

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абазян Артак Горикович
Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры
Дата подписания: 2017.08.28 16:48:05
Уникальный программный ключ:
7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e712b3a7

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Декан

_____ К.М. Мартиросян
28 августа 2017 г. Пр. № 1

Контрольно-измерительные материалы
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности СПО

Специальность - 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Отрасль – в культуре и искусстве

Квалификации выпускника – дизайнер, преподаватель

Профиль - гуманитарный

Форма обучения – очная

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов

1.1. Назначение контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура**.

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, формах аттестации

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата и их критерии	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>овладение навыками двигательной деятельности,</p> <p>бег 2000м (девушки), 3000м (юноши);</p> <p>бег 500м (девушки), 1000м (юноши);</p> <p>бег 100м;</p> <p>бег 60м;</p> <p>челночный бег(3x10, 10x100);</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища из положения, лежа на спине (девушки);</p> <p>комплексно-силовые упражнения (по КСУ);</p> <p>упражнение на определение гибкости;</p> <p>составление индивидуальных комплексов физических упражнений разной направленности;</p>	<p>Текущий контроль</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Зачет, дифференцированный зачет</p>

2.Содержание контрольно-измерительных материалов

2.1. Задания для проведения зачета

1. Комплексно-силовые упражнения (по КСУ)

Упражнения для мышц живота из положения лежа

Сгибание, разгибание рук из положения лежа

Выпрыгивание с места с касанием пола одной рукой

2. Челночный бег (3*10) м, с

3. Упражнение на определение гибкости см

Наклон вперед из положения стоя

Критерии оценки:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
2	Выносливость	КСУ	16	5 повторений	4	3	3 повторения	2	1
			17	каждого упражнения			каждого упражнения		
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

2.2. Задания для проведения дифференцированного зачета.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 1.

Текст задания:

выполнение дистанции 2000 метров для девушек, 3000 метров для юношей.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»

2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.

3. Инвентарь - секундомер.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 2.

Текст задания:

выполнение дистанции 500 метров для девушек, 1000 метров для юношей.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь - секундомер.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 3.

Текст задания:

выполнение дистанции 100 м.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь - секундомер.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 4.

Текст задания:

выполнение дистанции 60 метров.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь - секундомер.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 5.

Текст задания:

выполнение челночного бега 10х10метров

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь - секундомер.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 6.

Текст задания:

выполнение прыжка в длину с места

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь – рулетка.

ЗАДАНИЕ (практическое) № 7

Текст задания:

подтягивание на перекладине -для юношей;

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: стадион «КГИК»
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь - перекладина

ЗАДАНИЕ (практическое) № 8

Текст задания:

поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой - для
девушки.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: спортзал № 1
2. Максимальное время выполнения задания: 45 мин.
3. Инвентарь – коврик.

2.2. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание: 3 практических задания		
Результаты освоения	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>выполнение дистанции: 2000 м (девушки),</p>	<p>Оценка «5» - 11,20 «4»- 11,30 «3»- 13,00</p>
	<p>3000 м (юноши).</p>	<p>Оценка «5» - 13,50 «4»- 14,00 «3»- 15,30</p>
	<p>Выполнение дистанции: 500м (девушки)</p>	<p>Оценка «5» - 1,50 «4» - 2,00 «3» - 2,10</p>
	<p>1000м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 3,20 «4» - 3,40 «3» - 4,00</p>
	<p>Выполнение дистанции: 100м (девушки)</p>	<p>Оценка «5» - 17,2 «4» - 17,9 «3» - 18,6</p>
	<p>100м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 14,0 «4» - 14,5 «3» - 15,1</p>

	<p>Выполнение дистанции: 60м (девушки)</p> <p>60м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 10,0 «4» - 10,5 «3» - 11,0</p> <p>Оценка «5» - 9,0 «4» - 9,5 «3» - 10,0</p>
	<p>Выполнение челночного бега 10х10м (девушки)</p> <p>10х10м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 30,5 «4» - 31,7 «3» - 33,0</p> <p>Оценка «5» - 27,2 «4» - 29,0 «3» - 31,0</p>
	<p>Выполнение упражнения: Пружок в длину с места, см (девушки)</p> <p>Прыжок в длину с места, см (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 170 «4» - 160 «3» - 150</p> <p>Оценка «5» - 210 «4» - 200 «3» - 290</p>
	<p>подтягивание на перекладине (юноши);</p>	<p>Оценка «5» - 12 раз «4»- 10 раз «3» - 8 раз</p>
	<p>поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки).</p>	<p>Оценка «5» - 30 раз «4»- 25 раз «3» -20раз</p>
<p align="center">Условия выполнения заданий</p> <p>Время выполнения задания: 45мин. Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности Оборудование: секундомер, рулетка, коврик, перекладина.</p>		