

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><b>уметь:</b> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>овладение навыками двигательной деятельности, бег 2000м (девушки), 3000м (юноши); бег 500м (девушки), 1000м (юноши); бег 100м; бег 60м; челночный бег(3x10, 10x100); прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения, лежа на спине (девушки); комплексно-силовые упражнения (по КСУ); упражнение на определение гибкости;</p> <p>составление индивидуальных комплексов физических упражнений разной направленности;</p>	<p>Текущий контроль Сдача контрольных нормативов 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><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>выполнение дистанции: 2000 м (девушки),</p> <p>3000 м (юноши).</p>	<p>Оценка «5» - 11,20 «4»- 11,30 «3»- 13,00</p> <p>Оценка «5» - 13,50 «4»- 14,00 «3»- 15,30</p>
	<p>Выполнение дистанции: 500м (девушки)</p> <p>1000м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 1,50 «4» - 2,00 «3» - 2,10</p> <p>Оценка «5» - 3,20 «4» - 3,40 «3» - 4,00</p>
	<p>Выполнение дистанции: 100м (девушки)</p> <p>100м (юноши)</p>	<p>Оценка «5» - 17,2 «4» - 17,9 «3» - 18,6</p> <p>Оценка «5» - 14,0 «4» - 14,5 «3» - 15,1</p>

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