

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
ИАТЭ НИЯУ МИФИ  
ТЕХНИКУМ

Утверждено Ученый совет ИАТЭ  
НИЯУ

МИФИ

Протокол №23.4 от 24.04.2023г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ**

текущего и промежуточного контроля успеваемости

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки  
(специальность)

46.02.01.«Документационное  
обеспечение управления и  
архивоведение»

Квалификация (степень) выпускника

техник

Форма обучения

очная

г. Обнинск, 2023

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» (по отраслям)

Разработчик:

ИАТЭ НИЯУ МИФИ, преподаватель, Н.И.Фатов  
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических дисциплин и физвоспитания

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года, № протокола \_\_\_\_\_

Председатель предметной цикловой комиссии \_\_\_\_\_ (О.А.Ростовцева)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1. Область применения
2. Объекты оценивания – результаты освоения УД
3. Формы контроля и оценки результатов освоения УД
4. Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

## **I Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

### **1 Область применения**

Комплект контрольно–измерительных материалов (КИМ) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины (УД) ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности СПО 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

### **2 Объекты оценивания - результаты освоения УД**

КИМ позволяет оценить результаты освоения ОГСЭ.04 «Физическая культура» в соответствии с ФГОС специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» и рабочей программы ОГСЭ.04 «Физическая культура»:

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций:**

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

### **3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД**

Контроль и оценка результатов освоения УД - это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения ОГСЭ.04 «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение», рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения УД в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании

следующих обязательных форм контроля:

- проверка выполнения самостоятельной работы студентов;
- выполнение и защита практических работ;
- написание и защита рефератов.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используется следующая форма текущего контроля – устный опрос.

### **Проверка выполнения самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических знаний.

Самостоятельная подготовка студентов по УД ОГСЭ.04 «Физическая культура» предполагает следующие виды и формы работы:

- *Написание и защита реферата; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.*

### **Написание и защита реферата**

Сообщение по заданной теме представляет собой самостоятельную исследовательскую работу, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы, расширяет и углубляет свои теоретические знания, учится анализировать, систематизировать, обобщать научные теории и делать выводы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Работа над сообщением по заданной теме способствует раскрытию исследовательского потенциала студента, развитию способности к творческому поиску, сотрудничеству, самореализации.

### **Темы рефератов**

#### 1 курс

1. Олимпийские игры 1896 г. до революционного периода (зимние, летние).
2. Герои Олимпийских игр.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Гигиена физкультурника.
5. Осанка. Типы искривления позвоночника. Методика коррекции сколиоза.
6. Влияние бега на организм и здоровье человека.
7. Методика закаливания, его виды и значение.
8. Плавание. Олимпийские игры.
9. Техника плавания, кроль на груди и на спине, брасс.
10. Вредные привычки человека.
11. Совокупность физических и психологических критериев отбора лиц, занимающихся физической культурой, для последующей оптимальной спортивной специализации
12. Основы научной дисциплины «валиология» (наука о поддержании здоровья) и её принципы поддержания здоровья

#### 2 курс

1. Олимпийские игры с 1952 г. по современный период (зимние, летние).
2. Дыхание. Дыхательная гимнастика.
3. Пищеварение. Питание, его значение для роста и развития организма.

4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека.
5. Что такое стресс. Психологические механизмы стресса.
6. Умеете ли Вы отдыхать (переутомление, восстановление сил Ф и С).
7. Влияние физкультуры и спорта на сердечно-сосудистую систему.
8. Лыжный спорт (история развития лыжного спорта, Олимпийские игры).
9. Подбор лыжного инвентаря, смазка лыж, экипировка лыжника-гонщика.

### 3 курс

1. Методика воспитания силы.
2. Методика воспитания выносливости.
3. Методика воспитания ловкости и гибкости.
4. Методика воспитания быстроты.
5. Обмен веществ и энергии.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Травмы у спортсменов, занимающихся Ф и С во время занятий футболом, л/а, лыжными гонками, волейболом, баскетболом.
9. Спасение и оказание первой помощи при утоплении.

### **Перечень тем рефератов специальной медицинской группы, ЛФК**

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания (острая и хроническая пневмония, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких).
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболевании сердечнососудистой системы. Ишемическая болезнь сердца (артериосклероз, стенокардия), пороки сердца.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболевании органов пищеварения и нарушениях обмена веществ (гастриты, язвенная болезнь, колит, холецистит, опущение внутренних органов и нарушениях обмена веществ(ожирение, диабет, подагра), операция на органах брюшной полости и в грудной хирургии).
4. Механизмы лечебного действия физических упражнений при переломах трубчатых костей, травмах суставов, поврежденных мягких тканей(мышц, связок, сухожилий), переломах костей, таза, позвоночника. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки и плоскостопии.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений при переломах позвоночника и таза.
6. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях спинного мозга и периферической нервной системы (радикулитах, плекситах, невритах).
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях головного мозга.

### Выполнение и защита практических работ

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег500 м(мин.,сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников[2]. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т.п.	Темы рефератов
Практические занятия	Практическое занятие заключается в выполнении упражнений по физической культуре в соответствии с требованиями к физической подготовленности.	Выполнение нормативов
Тестовый контроль	Оперативная проверка качества	Тест

	усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	
Дифференцированный зачет	Форма итогового контроля, которая предусматривает оценивание усвоения студентами обучающего материала по определенной учебной дисциплине в основном на основании результатов выполненных ими индивидуальных заданий.	

#### **4 Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

##### **1. Общие положения**

Занятия по предмету «Физическая культура» являются обязательными для всех студентов техникума вне зависимости от состояния их здоровья и их объём является неотъемлемой частью требований, определяемых государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

##### **2. Организация занятий**

2.1. На основании медицинской справки о состоянии здоровья студенты относятся к той или иной медицинской группе для занятий по предмету «Физическая культура». Требования, предъявляемые к студентам различных медицинских групп определяются данным положением.

2.2. Посещение занятий является обязательными для студентов всех медицинских групп. В случае пропусков занятий без уважительных причин они могут быть отработаны во внеучебное время.

2.3. Текущие оценки за сданные нормативы, а также сведения по посещении занятий заносятся преподавателями физкультуры в общий журнал учёта успеваемости.

2.4. Основанием для освобождения студента от занятий по предмету «Физическая культура» является справка, выданная медицинским учреждением.

2.5. Классный руководитель вносит информацию об освобождении студента от занятий в классный журнал в течение двух дней после выхода студента на занятия, если такая справка имеется.

2.6. Преподаватель на основании представленных сведений принимает решение об аттестации студента или его аттестации согласно данному положению.

##### **3. Порядок аттестации**

3.1. Промежуточная аттестация студентов, обучающихся в основной медицинской группе, исчисляется на основании:

- а) оценки за сданные нормативы;
- б) учёта посещаемости занятий;
- в) учёта индивидуальной работы студента на занятии.

##### **- Оценка «5 (отлично)» ставится:**

выполнение контрольных нормативов на оценку «5»

отсутствуют пропуски занятий без уважительных причин

выполнение контрольного норматива на оценку «4» с учётом индивидуальной

работы студента.



**- Оценка «4 (хорошо)» ставится:**

выполнение контрольных нормативов на оценку «4»  
отсутствуют пропуски занятий без уважительных причин  
выполнение контрольного норматива на оценку «3» с учётом индивидуальной работы студента.

**- Оценка «3 (удовлетворительно)» ставится:**

выполнение контрольных нормативов на оценку «3»  
отсутствуют пропуски занятий без уважительных причин  
выполнение контрольного норматива на оценку «2» с учётом индивидуальной работы студента.

**- Оценка «2 (не удовлетворительно)» ставится:**

не выполнены контрольные нормативы  
отсутствие прилежания студента на занятиях  
имеются пропуски без уважительных причин.

3.2. Аттестация студентов, имеющих полное медицинское освобождение от занятий физкультуры, производится в конце семестра в форме. Оценка выставляется при написании и защиты студентом реферата по курсу «Физическая культура». Студент должен выбрать тему реферата из перечня, утверждаемого ПЦК по физкультуре в начале семестра, и согласовать её с преподавателем физкультуры. Реферат должен быть сдан преподавателю не менее, чем за две недели до окончания семестра и защищён не позднее последнего учебного занятия.

3.2.1. Итоговая оценка за семестр выставляется, как средняя арифметическая от оценок за месяц.

3.2.2. Итоговая оценка за весь период обучения в техникуме выставляется, как средняя арифметическая от семестровых оценок.

3.2.3. Студенты, посещающие спортивные секции могут получить освобождение от посещения занятий физкультуры в техникуме со сдачей контрольных нормативов. Для получения освобождения необходимо предоставить:

- заявление от родителей на освобождение от занятий физкультурой на имя начальника техникума;

- справку о посещении секции, заверенной подписью руководителя секции и содержащей данные по количеству и длительности занятий в месяц.

