

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий АФ ГБПОУ РК «РКИГ»  
\_\_\_\_\_ А.Р. Балабанова  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 «Физическая культура»**

Профессия 38.01.02. Продавец, контролёр-кассир



г. Алушта, 2022

Контрольно измерительные материалы, в дальнейшем КИМ, учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 38.01.02. Продавец, контролёр-кассир, входящей в укрупненную группу направлений специальностей 38.00.00 Экономика и управление, рабочей программы по ФК.00 «Физическая культура», а так же ФОС по ФК.00 «Физическая культура».

Организация-разработчик: Алуштинский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик:

Пебтухов В.Л., преподаватель первой категории АФ ГБПОУ РК «РКИГ».

КИМ учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии общепрофессиональных и профессиональных дисциплин

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Крамар С.И.

© Петухов В.Л. – автор-составитель

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Требования к результатам освоения учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание дифференцированного зачета</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Оценивание практического выполнения контрольных нормативов</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>Оценивание составления и проведения индивидуального гимнастического комплекса с производственной направленностью для группы обучающихся</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>12</b>

## 1. Пояснительная записка

КИМ предназначен для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура» в форме дифференцированного зачета в рамках освоения программы подготовки квалифицированных рабочих по профессии СПО 38.01.02. Продавец, контролёр-кассир.

Результаты учебной деятельности обучающихся по физической культуре оцениваются в соответствии с рабочей программой, разработанной в Алуштинском филиале ГБПОУ РК «РКИГ». Содержание программы ФК.00 «Физическая культура».

направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При организации контроля используется тестирование физической подготовленности по профессионально-прикладным физическим двигательным

навыкам и умениям. Сдача всех контрольных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) за период обучения оценивается преподавателем, согласно разработанным критериям по оценке уровня прикладных физических способностей обучающихся, а также готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данный комплект оценочных средств может быть использован в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования по подготовке рабочих.

## **2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

К дифференцированному зачету по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура допускаются обучающиеся основной, подготовительной и специальной медицинской группы, прошедшие установленную программу и получившие допуск к промежуточной аттестации.

В результате изучения и освоения содержания учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, производственной гимнастики, атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, для оценки собственного уровня физической подготовленности и готовности к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
- оценки уровня своих физических способностей и готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **3. Содержание дифференцированного зачета**

Дифференцированный зачет проводится в соответствии с содержанием рабочей программы по учебной дисциплине ОП. 09 Физическая культура. Место проведения дифференцированного зачёта - спортивный зал. К выполнению практических нормативов обучающийся допускается только в спортивной форме и спортивной обуви.

Дифференцированный зачёт состоит из двух частей:

1. Практическое выполнение контрольных нормативов.
2. Составление и проведение комплекса гимнастических упражнений профессиональной направленности с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей.

#### **4. Оценивание практического выполнения контрольных нормативов**

В первой части дифференцированного зачёта обучающиеся основной и подготовительной медицинской группы в обязательном порядке выполняют не менее пяти контрольных нормативов из предложенных двенадцати согласно предложенным критериям оценки профессионально-прикладных физических качеств. При оценивании комплекса гимнастических упражнений профессиональной направленности учитываются индивидуальные психофизиологические особенности.

Каждый обучающийся выполняет все виды контрольных нормативов и согласно разработанным критериям получает от 3 до 5 баллов за каждый вид контрольного испытания.

Критерии оценивания профессионально-прикладных физических качеств по профессии 43.01.09. Повар, кондитер:

Прыжок в длину с места

(м, см)

230

220

210

190

180

170

Результаты контрольного норматива ниже 3-х баллов фиксируются как 2 балла и при подсчете учитываются. За отказ от выполнения норматива обучающийся

получает 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся, выполнив все контрольные нормативы - 25 баллов.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в обязательном порядке выполняют не менее трех контрольных нормативов согласно предложенным критериям оценки профессионально прикладных физических качеств. За выполненное практическое задание обучающийся получает от 3 до 5 баллов. Минимальное количество баллов - 15. Максимальное количество баллов - 25 (сдача пяти контрольных нормативов по желанию студента).

## **5. Оценивание составления и проведения индивидуального гимнастического комплекса с производственной направленностью для группы обучающихся**

Во второй части дифференцированного зачёта обучающемуся предлагается разработать и провести индивидуальный комплекс гимнастических упражнений профессиональной направленности с группой, учитывая индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся. Комплекс должен состоять из 10-12 упражнений на все основные группы мышц. Подбор упражнений должен соответствовать развитию и формированию профессиональных навыков, полу и возрасту, индивидуальным особенностям обучающегося. Дозированность физической нагрузки в комплексе должна соответствовать полу и возрасту. Комплекс гимнастических упражнений профессиональной направленности оценивается согласно разработанным критериям.

Критерии оценки выполнения комплекса гимнастических упражнений

2 - соответствует вполне,

1 - соответствует частично,

0 - не соответствует

Последовательности построения упражнений

2 - упражнения построены в правильной последовательности,

1 - имеются отдельные нарушения последовательности,

0 - последовательность упражнений не соответствует методическим рекомендациям

Правильность оформления комплекса согласно спортивной терминологии

2 - комплекс оформлен правильно,

1 - имеются отдельные недочёты в оформлении и спортивной терминологии,

0 - комплекс оформлен неправильно

Использование спортивного инвентаря и оборудования при составлении комплекса

2 - спортивный инвентарь используется,

1 - спортивный инвентарь используется частично,

0 - спортивный инвентарь не используется

Умение объяснить предлагаемые упражнения

1) правильность объяснения предлагаемых физических упражнений

2 - объяснение вполне правильно,

1 - имеются отдельные недочёты в объяснении,

0 - объяснение сбивчиво, невнятно

2) использование спортивной терминологии при объяснении

2 - спортивная терминология применяется уместно,

1 - терминология применяется не всегда,

0 - объяснение идёт на бытовом уровне

Показ техники выполнения упражнений

1) технически правильный показ выполнения упражнения

2 - показ выполнен правильно,

1 - имеются отдельные нарушения техники выполнения,

0 - показ выполнен с грубыми нарушениями техники выполнения

2) дозированность упражнений согласно полу, возрасту и индивидуальным особенностям занимающегося.

2 - упражнения дозированы вполне,

1 - упражнения дозированы частично,

0 - дозированность упражнений не соответствует полу, возрасту и индивидуальным особенностям занимающегося.

Показ упражнений с группой студентов

2 - правильное выполнение упражнений с группой,

1 - имеются отдельные нарушения при выполнении, но даются индивидуальные указания.

0 - упражнения выполняются неправильно, индивидуальные указания отсутствуют.

Использование ИКТ

(презентация комплекса, показ упражнений на мультимедийном оборудовании).

2 - Презентация соответствует требованиям,

1 - В презентации имеются отдельные недочёты,

0 - ИКТ не используется

Максимальное количество баллов:

20

При выведении общей итоговой отметки за дифференцированный зачёт подсчитывается сумма баллов за выполнение контрольных нормативов и проведение составленного комплекса гимнастических упражнений.

Максимальное количество баллов, которое может получить студент - 45 баллов.

Шкала перевода баллов в традиционные оценки для студентов основной и подготовительной группы. Количество баллов за все задания дифференцированного зачёта:

Традиционная отметка

(оценка)

40-45 баллов

«5» (отлично)

39-35 баллов

«4» (хорошо)

34-30 баллов

«3» (удовлетворительно)

Менее 30 баллов

«2» (неудовлетворительно).

Шкала перевода баллов в традиционные оценки для студентов специальной медицинской группы. Количество баллов за все задания дифференцированного зачёта:

Традиционная отметка

(оценка)

35-45 баллов

«5» (отлично)

34-30 баллов

«4» (хорошо)

29-25 баллов

«3» (удовлетворительно)

Менее 25 баллов

«2» (неудовлетворительно)

При выведении общей итоговой отметки за дифференцированный зачёт подсчитывается сумма баллов за выполнение контрольных нормативов и проведение комплекса гимнастических упражнений.

Дифференцированный зачет проходит в один день, за счет 2-х последних часов учебного плана и программы. После сдачи зачета все показанные результаты и оценки заносятся в итоговый протокол дифференцированного зачёта и доводятся до сведения обучающихся.

Обучающемуся, не сдавшему зачет по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура» и набравшему менее 30 баллов, назначается одна пересдача дифференцированного зачета по письменному разрешению преподавателя физического воспитания и заведующего филиалом в течение месяца.

При выставлении итоговой оценки в диплом учитывается успеваемость обучающегося по семестрам и годам обучения, а также результаты дифференцированного зачета по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура.

## **6. Список литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО. – М.: Издательский центр «Академия». – 304с.
2. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО. – М.: Издательский центр «Академия». – 176с.