

**Министерство образования Тверской области  
ГБПОУ «Удомельский колледж»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
Протокол № 4 от 31 .08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам.директора по учебной работе  
Бойцова Е.В.  
№.109/1 от 31 .08.2023г.

**Контрольно-измерительные материалы**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

*По специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

г.Удомля, 2023г.

## Содержание

### I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

#### 1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения профессиональной дисциплины **физическая культура** основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по профессии 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 2 курс.

#### 1.2. Профессиональные и общие компетенции

#### 1.3. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

### II. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по дисциплине физическая культура

1.1.2. Профессиональные и общие компетенции  
В результате освоения дисциплины обучающийся

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<i>I</i>
<b>Умения:</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Знания:</b>
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
основ здорового образа жизни

Общие компетенции:

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.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать:**

1. Освоение умения и усвоенные знания:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Задания для проверки
1	2	
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>
<b>Знания:</b>		
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:	

	<p>- методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:</p> <p>- методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>

	<p>спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>	
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практические задания.</p> <p>Контрольные упражнения.</p>

## **1. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

Текущий контроль осуществляется в виде устного опроса, которые включают в себя знания нормативов и основных понятий учебной дисциплины.

**Форма промежуточной аттестации при освоении учебной дисциплины:**

*1 семестр – зачет*

*2 семестр – дифференцированный зачет*

### **1. Организация контроля и оценки освоения программы ОП**

Итоговым контролем освоения умения и усвоенных знаний дисциплины Физическая культура осуществляется на дифференцированном зачете.

Условием допуска к дифференцированному зачету является положительная текущая успеваемость по всем темам учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по теоретическим вопросам.

Обучающийся, имеющий средний балл не менее 5 по всем темам учебной дисциплины, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично».

## Комплект материалов для оценки усвоенных знаний дисциплины физическая культура

### Уровень физической подготовленности студентов 2-го года обучения. (Юноши)

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	5,5	4,9-5,3	4,6
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	190-210	220
3	Выносливость	Бег 1000 м	4,30	4,15	4,00
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине в висе	4	6-8	10

### Уровень физической подготовленности студентов 2-го года обучения. (Девушки)

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,1	5,4-5,8	5,2
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	155	165-185	200
3	Выносливость	Бег 1000 м	5,00	4,45	4,30
4	Силовые	Сгибание и разгибание туловища за 30с.	35	45	50



### Учебные нормативы по лыжной подготовке

Контрольные упражнения	Год обучения	Оценка					
		юноши			девушки		
Лыжные гонки 3—5 км	2	5	4	3	5	4	3
		27,0	28,0	30,0	20,0	21,0	23,0

### Учебные нормативы по волейболу второго года обучения

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подача в пределах площадки из 5 подач	3	2	1	3	2	1
Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 м. высота подъема мяча не менее 1 м	10	8	6	10	8	6

## Учебные нормативы по легкой атлетике

### Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м, сек.	17,2	17,5	18,0
2	Бег 2000 м. мин.	12,0	12,5	14,0
3	Прыжок в длину с разбега, см	375	340	310
4	Прыжок в высоту, см	110	105	100
5	Метание гранаты 500 г, м	18	16	14

## Учебные нормативы по легкой атлетике

### Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м, сек.	14,9	15,3	15,9
2	Бег 3000 м, мин.	13,5	14,3	16,0
3	Прыжок в длину с разбега, см	430	400	380
4	Прыжок в высоту, см	120	115	110
5	Метание гранаты 700 г, м	29	25	23

## **Вопросы для устных ответов**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

### **Легкая атлетика**

1. Составить комплекс разминки для урока легкой атлетики

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества «скоростно-силовой» направленности?

3. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи, каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?

4. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как вести себя в подобных ситуациях).

5. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество «Быстроту»?

6. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика**

1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий (предложить и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки).

2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество «Гибкость»?

3. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

### **Волейбол**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество ловкость.

3.составить комплекс разминки для урока по волейболу.

### **Мини-футбол**

1.Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

2.составить комплекс разминки для урока по мини-футболу.

### **Лыжная подготовка**

1.В чём особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года

2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество «Выносливость»?

3.Профилактические меры, исключающие обморожения. Ваши действия, если это случилось.

4.Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

### **Общие сведения**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.

2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Какие должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?

4.Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить)

В чём заключаются признаки утомления и переутомления? Меры их предупреждения.

5.Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить)

6.Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями?

7. Порядок составления упражнений в комплекс для утренней гимнастики с учётом Вашей медицинской группы

8.Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе

9. В чём особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
10. Разобрать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя)
11. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере).
12. История Олимпийских игр и их значение.
13. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них) какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?
14. В чём особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года (обосновать рассказ на собственном примере)?
15. В чём различие объективных и субъективных приёмов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
16. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
17. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приёма солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
18. Какое влияние оказывают занятия физической культуры и спортом на репродуктивную функцию человека.
19. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями (выполнить практические конкретные действия)
20. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курить, употреблять спиртные напитки и наркотики), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?