

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области
ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрено на заседании
методического совета
ГБПОУ «Удомельский колледж».
Протокол № 6 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБПОУ
«Удомельский колледж»
№_199_от_31.08.2022 г.

Контрольно-измерительные материалы

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

По специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Удомля, 2022г.

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.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<i>I</i>
Умения:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знания:
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
<i>1</i>	<i>2</i>	
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	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. 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.	Комплексы упражнений. Практические задания. Контрольные упражнения.
Знания:		
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?