

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Е.А. Шевырина

« 12 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

по дисциплине

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно (цикловой) комиссии  
Общеобразовательных, гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин

СОСТАВИЛ

 Е.Е. Августенок

Протокол № 9

от « 12 » \_\_\_\_\_ 2021 года

Председатель  Г.П. Трушниковна

ОДОБРЕНО

Заведующий структурного подразделения

 М.К. Рябкова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

### **2. Комплект оценочных средств**

2.1. Задания для проведения контроля

## 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

### 1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

Данные контрольно-измерительные материалы применяются в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине дифференцированный зачет.

### 1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>			
<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, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Практическое занятие	<p>Текущий контроль: контроль на практическом занятии</p> <p><b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b></p>

### 1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

#### Второй год обучения

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Типы контрольного задания, номер				
	Практическая работа	Тестовые задания	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Задания для зачета
<b>Раздел I. Теоретический раздел</b>					
Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки			Самостоятельная работа		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			Самостоятельная работа		
<b>Раздел II. Практический. Лёгкая атлетика</b>					
Тема 2.1. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции	Практическая работа № 1				
Тема 2.2. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 2				Сдача нормативов
Тема 2.3. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 3				Сдача нормативов
Тема 2.4. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практическая работа № 4				
Тема 2.5. Обучение технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 5				
Тема 2.6. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции, в технике прыжка с места	Практическая работа № 6				
<b>Раздел III. Практический. Гимнастика</b>					

Тема 3.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Практическая работа № 7				
Тема 3.2. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Практическая работа № 8				
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	Практическая работа № 9				
Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	Практическая работа № 10				
Тема 3.5. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка	Практическая работа № 11				
	Практическая работа № 12		Самостоятельная работа		

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

**Раздел IV. Теоретический**

Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
Тема 4.2. Коньки и лыжная подготовка					

**Раздел V. Практический. Коньки**

Тема 5.1. Обучение езды на коньках	Практическая работа № 13				
Тема 5.2. Обучение езды на коньках	Практическая работа № 14				
Тема 5.3. Обучение езды на коньках	Практическая работа № 15				
Тема 5.4. Обучение езды на коньках	Практическая работа № 16				

**Раздел VI. Практический. Лыжная подготовка**

Тема 6.1. Обучение лыжной подготовке	Практическая работа № 17				
Тема 6.2. Обучение лыжной	Практическая работа № 18				

подготовке					
Тема 6.3. Обучение лыжной подготовке	Практическая работа № 19				
Тема 6.4 Обучение лыжной подготовке	Практическая работа № 20		Самостоятельная работа		
<b>Раздел VII. Практический. Спортивные игры. Волейбол</b>					
Тема 7.1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё	Практическая работа № 21				
Тема 7.2. Обучение технике прямого нападающего удара	Практическая работа № 22				
Тема 7.3. Совершенствование в технике верхней и нижней передач	Практическая работа № 23				
Тема 7.4. Совершенствование в технике прямого нападающего удара	Практическая работа № 24				
Тема 7.5. Совершенствование в технике верхней и нижней передач	Практическая работа № 25				
Тема 7.6. Игра	Практическая работа № 26		Самостоятельная работа		
<b>Раздел VIII. Практический. Спортивные игры. Баскетбол</b>					
Тема 8.1. Обучение технике перехвата мяча	Практическая работа № 27				
Тема 8.2. Обучение технике добивания мяча	Практическая работа № 28				
Тема 8.3. Совершенствование в технике передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления	Практическая работа № 29				
Тема 8.4. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование основных способов передвижения в нападении	Практическая работа № 30				
Тема 8.5. Совершенствование в технике дистанционного броска с места. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой	Практическая работа № 31				
Тема 8.6. Игра	Практическая работа № 32		Самостоятельная работа		
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>					

### Третий год обучения

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Типы контрольного задания, номер				
	Практическая работа	Тестовые	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Задания для зачета

		задания			
<b>Раздел I. Теоретический</b>					
Тема 1.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
<b>Раздел II. Практический. Лёгкая атлетика</b>					
Тема 2.1. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 33				
Тема 2.2. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 34				
Тема 2.3. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 35				Сдача нормативов
Тема 2.4. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 36				Сдача нормативов
Тема 2.5. Обучение технике бега на средние дистанции	Практическая работа № 37				
Тема 2.6. Обучение технике бега на средние дистанции	Практическая работа № 38				
Тема 2.7. Обучение технике бега на средние дистанции	Практическая работа № 39				
Тема 2.8. Совершенствование в технике прыжка с места, в технике бега на короткие дистанции	Практическая работа № 40				
Тема 2.9. Совершенствование в технике прыжка с места, в технике бега на короткие дистанции	Практическая работа № 41				
Тема 2.10. Общая физическая подготовка легкоатлета	Практическая работа № 42				
Тема 2.11. Общая физическая подготовка легкоатлета	Практическая работа № 43				
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>					
<b>Раздел III. Теоретический</b>					
Тема 3.1. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями					
Тема 3.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями					
<b>Раздел IV. Практический. Гимнастика</b>					
Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений,	Практическая работа № 45				

направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений					
Тема 4.2. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений	Практическая работа № 46				
Тема 4.3. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений	Практическая работа № 47				
<b>Раздел V. Практический. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</b>					
Тема 5.1. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Практическая работа № 48				
Тема 5.2. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Практическая работа № 49				
Тема 5.3. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха	Практическая работа № 50				
Тема 5.4. Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений	Практическая работа № 51				
Тема 5.5. Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений	Практическая работа № 52				
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>					

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения контроля

Входящий контроль, промежуточная аттестация проводятся в форме сдачи нормативов по физической подготовке. Критерии оценивания указаны в таблице.

#### *Контрольные нормативы*

№	Наименование	Девушки	Юноши
---	--------------	---------	-------

		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.3	5.5	5.7	4.7	4.9	5.1
2	Бег 60 м	10.3	10.5	10.7	8.7	8.9	9.1
3	Бег 400 м	1.27	1.40	1.55	-	-	-
4	Бег 800 м	-	-	-	2.37	2.47	3.00
5	Прыжок в длину с места	190	180	170	240	230	220
6	Прыжки со скакалкой за 30 с.	70	65	50	65	55	50
7	Подтягивания на перекладине	16	14	12	15	12	9
8	Поднимание туловища за 30 с.	26	21	18	-	-	-
9	Отжимания в упоре лежа на полу	12	10	8	40	32	25