

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И.Сюзева»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Е.А.Шевырина

« 21 »

03

2024 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

по дисциплине

**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

40.02.04 Юриспруденция

РАССМОТРЕНО

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

СОСТАВИЛ

Е.Е.Августенюк

Протокол № 6  
от « 18 » 02 2024 года

Председатель Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО

Заведующий  
структурного  
подразделения

М.К. Рябкова

Методист

О.Ю. Харламова

подразделения

М.К. Рябкова

2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов.....</b>	<b>3</b>
1.1 Область применения контрольно-измерительных средств.....	3
1.2 Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации.....	3
1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации.....	5
<b>2. Комплект оценочных средств .....</b>	<b>5</b>
2.1. Задания для проведения текущего контроля. ....	5
<b>3. Материалы для дифференцированного зачета.....</b>	<b>12</b>

# 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

## 1.1 Область применения контрольно-измерительных средств

В соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» контрольно-измерительные материалы применяются для проверки знаний, умений и навыков у обучающихся специальности 40.02.04 Юриспруденция

. Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08 и ПК 1.2, ПК 2.1.

## 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>			
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Практическое занятие	Текущий контроль: контроль на практическом занятии  <b>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет</b>

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

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Типы контрольного задания, номер				
	Практическая работа	Тестовые задания	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Экзаменационное задание
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	ПР № 1,2				Дифференцированный зачет
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР № 3,4				Дифференцированный зачет

Тема 2.3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПР № 5				Дифференцированный зачет
Тема 2.4. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПР № 6				Дифференцированный зачет
Тема 2.5. Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	ПР № 7				Дифференцированный зачет
Тема 2.6. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ПР № 8				Дифференцированный зачет
Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР № 9-10				Дифференцированный зачет
Тема 2.8. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПР № 11				Дифференцированный зачет
Тема 2.9 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	ПР № 12-14				Дифференцированный зачет
Тема 2.9 (2) Акробатика	ПР № 15				Дифференцированный зачет
Тема 2.9 (3) Аэробика	ПР № 16-17				Дифференцированный зачет
Тема 2.9 (4) Атлетическая гимнастика	ПР № 18-20				Дифференцированный зачет
Тема 2.10 (1) Футбол	ПР № 21-22				Дифференцированный зачет
Тема 2.10 (2) Баскетбол	ПР № 23-24				Дифференцированный зачет
Тема 2.10 (3) Волейбол	ПР № 25-26				Дифференцированный зачет
Тема 2.10 (4) Бадминтон	ПР № 27-28				Дифференцированный зачет
Тема 2.11 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	ПР № 29-30				Дифференцированный зачет
Тема 2.12 Лёгкая атлетика	ПР № 31-34				Дифференцированный зачет

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения текущего контроля. (содержание всех заданий для текущего контроля).

Комплект оценочных средств содержит в себе следующие тестовые задания: входной, промежуточный контроль, контрольную работу по вводу курсу.

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

#### *Контрольные нормативы* **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

2	Координатные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже <sup>7</sup>
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5