Министерство образования и науки Республики Башкортостан

ГБОУ Уфимский торгово-экономический колледж

Утверждено:
Зам. директора по УР
_____Шайхулисламова. Г.В.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

Уфа

2024 год

I. Пояснительная записка

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать следующими предусмотренными программой по специальности **40.02.04 Юриспруденция** умениями и знаниями:

Умения:

- 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.

Знания:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений 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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Оценка умений и знаний студентов по физической культуре происходит в ходе текущего, промежуточного и итогового контроля. Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные программой по дисциплине "Физическая культура ". Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения теоретических занятий – устный опрос, тестирование, сдача нормативов. Промежуточный контроль осуществляется после изучения ключевых тем курса физической культуры в форме нормативов. Обучение учебной дисциплине завершается итоговым контролем в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы текущего, промежуточного и итогового контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Обязательные пункты при осуществлении текущего, промежуточного и итогового контроля по дисциплине " Физическая культура":

1. Текущий контроль проводится ежеурочно в форме: устного ответа, оценки выполнения практического задания, тестовых заданий.

2. Промежуточный контроль проводится в форме выполнения нормативов по изученной теме.

3. Итоговый контроль (аттестация) обучающихся по дисциплине " Физическая культура." проводится в форме дифференцированного зачета.

II.**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

№ п/п	Название КИМа (тест, проверочная работа, контрольная работа, дифференцированный зачет, зачет)	Раздел программы.	ОК и ПК	ЗУН
1	2	3	4	5
1.	Нормативы	Легкая атлетика	–– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; –– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
2.	Нормативы	Спортивные игры	–– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; –– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых

				качеств, инициативности и самостоятельности.
3.	Нормативы	Гимнастика	–– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.
4.	Нормативы	Аэробика	–– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; –– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

III. **Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

1 курс

<u>Раздел программы: Гимнастика</u>.

Оценивается техническая подготовка выполнения строевых, ОРУ, вольных и акробатических упражнений по следующим критериям:

«5» - упражнения выполнены технически правильно; команды выполняются четко, согласование собственных действии с действиями коллектива.

«4» - упражнения выполнены технически правильно, не совсем уверенно; команды выполняются неуверенно, согласует действия в группе.

«3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки; команды выполняет с ошибками, не всегда согласует действия с группой.

«2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно; не слышит команд, сбивает действия коллектива.

СМГ: самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений для поддержания здоровья в соответствии с заболеванием. Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности.

Раздел программы: Легкая атлетика.

- Прыжок на результат девушки 190см-«5»; 180см-«4»; 170см-«3»; юноши 230см-«5»; 225см-«4»; 220см-«3» Прыжок с места на технику выполнения.

Тесты (бег)

100 м: девушки 16,8 с –«5»; 17,0с - «4»; 17,8с - «3»; юноши 14,7 с –«5»; 14,8с - «4»; 15,4с - «3»
2000 м: девушки 11,20мин-«5»; 11,30 мин- «4»; 13,0 мин – «3»
3000 юноши 13,20мин-«5»; 14,30 мин- «4»; 15,0 мин – «3»
4х10 м: девушки 10.2 с-«5»; 10,6с - «4»; 10,8с - «3» юноши 9,9 с-«5»; 10,1с - «4»; 10,2с - «3»

СМГ: составление комплексов для разминки, заполнение карточки пульсометрии при выполнении двигательных заданий.

Раздел программы: спортивные игры.

Бадминтон. Передача волана над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз) Передача над головой на месте - 25 - «5», - 20 - «4», 15- «3» Передача в парах - 25 - «5», - 20 - «4», 15-«3». Подача в пределах площадки (из 5 подач):

юноши	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3
девушки	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры (6- вопросов), судейство – 6 игр. Техника приема и передачи.

Настольный теннис. Подача мяча в пределах поля (из 5 подач):

юноши	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3
девушки	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3

Игра.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом в тройках. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Выполнение броска и передача мяча с противодействием противника.

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:

Девушки 4 -«5»; 3-«4»; 2-«3». *Юноши* 5 - «5»; 4-«4»; 3-«3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо из 10:

Девушки–«5» - 6; «4» - 4; «3» -2. *Юноши* «5» - 8; «4» - 6; «3» - 4. .

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:

Девушки 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3» *Юноши* 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3»

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Волейбол. Техника нападающего удара, постановка блока. Верхняя прямая подача в заданную зону. Групповые действия в защите. Учебная игра. Выполнение нападающего удара с передачи партнера. Верхняя передача в прыжке (10). Подача на линию нападения, линию защиты. Из 5-ти 3 точные.

- Прием снизу над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз).
- Прием снизу над собой – 12 - «5», 10 - «4», 8 - «3».
- Прием снизу в парах - 18 - «5», 16 - «4», 12 – « 3».
- Верхняя прямая подача мяча в заданную зону (из 5 подач):

юноши	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3
девушки	«5» - 5	«4» - 4	«3» - 3

- Прямой нападающий удар в заданную зону (из 5 попыток):

«5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

<u>Оздоровительная аэробика.</u>

Практические знания.

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей; использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

Контрольные упражнения.

Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:
Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.
Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Комплексы ППФП.

Дифференцированный зачет нормативы

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила спортивных игр, судейство. Техника приема и передачи. Ведение дневника двигательной активности, карточки пульсометрии, карточки анализа игровых действий спортивных игр. Самостоятельное составление комплексов ОРУ, комплексов по аэробике на 96 счетов.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	1 курс		
1	2	3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16.8	17.0	17.8
2.	Бег 2000 м, с	11.20	11.30	13.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	190	180	170
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4х10, с	9.9	10.6	10.8
6.	Наклоны ниже опоры, см	18	15	10
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен (кол-во раз)	20	15	12
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	35	30	27
9.	Подтягивание в смешанном висе (кол-во раз)	18	12	10

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	1 курс		
1	2	3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.7	14.8	15.4
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.20	14.30	15.0
3.	Прыжок в длину с/м, см	230	225	220
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	110	90
5.	Челночный бег 4х10, с	9.9	10.1	10.2
6.	Наклоны ниже опоры, см	18	12	7
7.	Разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	50	40	35
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	25	15	10

2 курс

Раздел программы: Легкая атлетика.

Прыжок на результат
Девушки 200см-«5»; 190см-«4»; 180см-«3» Юноши 235см-«5»; 230см-«4»; 225см-«3»
Прыжок с места на технику выполнения.

Тесты (бег)

100 м: девушки 16,4 с –«5»; 16,9с - «4»; 17,5с - «3» Юноши 14,2 с –«5»; 14,4с - «4»; 15,0с - «3»
2000 м: девушки 11,10мин-«5»; 11,20 мин- «4»; 13,00 мин – «3»
3000 юноши 13,10мин-«5»; 14,20 мин- «4»; 15,00 мин – «3»
4х10 м: девушки 0,6 с-«5»; 10,8с - «4»; 11,0с - «3» Юноши 10,1 с-«5»; 10,2с - «4»; 10,4с - «3»

СМГ: составление комплексов для разминки, заполнение карточки пульсометрии при выполнении двигательных заданий, прыжок с места на технику выполнения.

Раздел программы: Спортивные игры

Бадминтон. Передача волана над собой (высота полёта мяча не менее 1м), стоя в круге диаметром 2м (количество раз) Передача над головой на месте - 30 - «5», - 25 - «4», 20- «3» Передача в парах - 30 - «5», - 25 - «4», 20-«3». Подача в пределах площадки (из 10 подач):

юноши	«10» - 5	«8» - 4	«6» - 3
девушки	«10» - 5	«8» - 4	«6» - 3

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры (6- вопросов), судейство – 6 игр. Техника приема и передачи.

Настольный теннис. Подача мяча в пределах поля (из 10 подач):

юноши	«10» - 5	«8» - 4	«6» - 3
девушки	«10» - 5	«8» - 4	«6» - 3

Игра.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Баскетбол. Техника и тактика игры. Двусторонняя игра. Выполнение игровых действий «быстрый прорыв».

- Ведение мяча с броском в баскетбольное кольцо (на всей площадке) 5 атак:

Девушки 4 - «5»; 3 -«4»; 2 -«3». *Юноши* 5– «5»; 4 -«4»; 3 -«3».

- Выполнение штрафных бросков мяча в баскетбольное кольцо, бросок одной рукой (из 10 бросков):

Девушки «5» - 5; «4» - 4; «3» - 3. *Юноши* «5» - 6; «4» - 5; «3» - 4.

- Правила игры – три вопроса по баскетболу или судейство игр:

Девушки 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3» *Юноши* 3 игры –«5»; 2 игры –«4»; 1 игра – «3»

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство – 3 игры. Техника приема и передачи.

Волейбол. Подача в заданную зону. Из 10-ти 5 точных. Прием и передача мяча сверху двумя руками. «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15. Прием и передача мяча снизу двумя руками. «5» - 25, «4» - 20, «3» - 15. Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки с заданной зоной (из 10 подач):

юноши	«5» - 10	«4» - 8	«3» - 5
девушки	«5» - 10	«4» - 8	«3» - 5

Прямой нападающий удар в заданную зону (из 5 попыток): «5» - 5; «4» - 4; «3» - 3.

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи.

Оздоровительная аэробика.

Практические знания.

Изучение доступных общеразвивающих и специальных физических упражнений из других традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; использование различных упражнений для развития силовых способностей; использование естественных сил природы для оздоровления организма человека для повышения уровня здоровья; факторы личной и общественной гигиены.

Развитие двигательных умений и навыков:- развитие умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;- развитие координационных способностей;- развитие скоростно-силовых способностей;- развитие аэробных возможностей организма.

Контрольные упражнения.

Оценивается техническая подготовленность по следующим критериям:
Оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.
Оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
Оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Комплексы ППФП.

Дифференцированный зачет нормативы

СМГ: Правила безопасности: правила действия на уроке, обращения с инвентарем. Правила игры, судейство. Техника приема и передачи. Ведение дневника двигательной активности, карточки пульсометрии, карточки анализа игровых действий в спортивных играх. Самостоятельное составление комплексов ОРУ, комплексов по аэробике на 96 счетов.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для девушек

Таблица 3

№ п/п	**Контрольные упражнения**	**2 курс**		
1	**2**	**3**	**4**	**5**
		«5»	**«4»**	**«3»**
1.	Бег 100 м, с	16.4	16.9	17.5
2.	Бег 2000 м, с	11.10	11.20	13.00
3.	Прыжок в длину с/м, см	200	190	180
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140	120	100
5.	Челночный бег 4х10, с	9.7	10.0	10.6
6.	Наклоны ниже опоры (см)	20	18	12
7.	Разгибание рук в упоре на полу с колен, (кол-во раз)	25	20	15
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	45	35	30
9.	Подтягивание в смешанном висе (кол-во раз)	20	18	12

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для юношей

Таблица 4

№ п/п	Контрольные упражнения	2 курс		
1	2	3	4	5
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	14.2	14.4	15.0
2.	Бег 3000 м, мин, с	13.10	14.20	15.0
3.	Прыжок в длину с/м, см	235	230	225
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	135	115	100
5.	Челночный бег 4х10, с	9.7	9.9	10.0
6.	Наклоны ниже опоры (см)	20	15	9
7.	Разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	25	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1мин)	55	45	40
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	30	25	15

Критерии оценивания

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Различают успеваемость текущую и итоговую.

Текущие оценки выставляются как за конкретный результат, так и за технику выполнения упражнения.

Итоговая оценка за полугодие выставляется за сдачу дифференцированного зачета и выполнения конкретных нормативов. Преподаватель имеет право - как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося. А также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.