**Министерство культуры и туризма Тульской области**

**ГОПУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства»**

**КОМПЛЕКТ**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**учебной дисциплины**

 **ОГСЭ.05 Физическая культура**

 по специальности 073403 Сольное и хоровое народное пение.

 2022г.

 Комплект контрольно-измерительных материалов учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 073403 «Сольное и хоровое народное пение».

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства».

Разработчик:

Нагель Ирина Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО ТОККиИ

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрен на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин протокол № 9 от 20 апреля 2022 г. Председатель Фокин И.В. | Утвержден Методическим советом ТОККиИпротокол № 5 от 27 апреля 2022 г.Председатель Павлова Н.Н. |

*© И.В. Нагель*

*© ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства»*

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИЛПИНЫ……………………………………………………………….**

* 1. **Общие положения ………………………………………………………………………....**
	2. **Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке ………………………….**

**2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ………………..**

**2.1. Распределение контрольных заданий по элементам знаний и умений контролируемых на текущей и промежуточной аттестации………………………………**

**3. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ ……………………………………………**

**3.1. Тестовое задание ……………………………………………………………………………**

**3.2. Темы рефератов ………………………………………………………………………**

**4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ**

 **ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ……………………………**

**ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИЛПИНЫ**

 **1.1. Общие положения**

**Контрольно-измерительные материалы** (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации и текущей аттестации, отраженной в рабочей программе учебной дисциплины.

**Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОД** | **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** |
| *У 1.* | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| *З 1.* | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| *З 2.* | основы здорового образа жизни |

**2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

 **2.1.Распределение контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной и текущей аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала по программе УД |  Тип контрольного задания |
| У.1 | З.1 | З.2 |
|  Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. |  *П.з.*  | *Р.* | *Р.* |  |
|  Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |
| Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств  | *П.з.* |  | *Р.* |  |
| Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |  | *Р.* |  |  |
| Тема 2.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | *П.з.* | *Р.* |  |  |
|  Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической подготовки. |
| Тема 3.1. Легкая атлетика. | *П.з.; Т* |  |  |  |
| Тема 3.2. Гимнастика | *П.з.; Т* |  |  |  |
| Тема 3.3. Спортивные игры | *П.з.; Т* |  |  |  |

 Условные обозначения: П.з. – практическое занятие Т – тест Р. - реферат

**3. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНОГО ЗАДАНИЯ**

**3.1. Тесты (контрольные нормативы и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов)**

 Юноши

 Тесты, 1 курс 2 курс 3 курс 4курс

 результат 1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем. 7сем. 8сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100 100 100

2. Бег 100 м (сек) 14,6 14,4 14,4 14,2 14,4 14,4 14,4 14,4

3. Бег 3000 м (мин,сек) 15,00 14,30 14,30 14,00 без учета времени

4.Подтягивание на 8 10 10 12 10 12 10 12

перекладине собств.

вес до 80 кг 4 6 8 10 8 10 8 10

собств. вес св. 80 кг

5.Отжимание от 25 30 30 30 30 30 30 30

пола

7.Прыжки в длину с 200 210 210 220 210 220 210 220

места (см),

прыжки в длину с

разбега (см) 380 390 400 420 420 430 420 430

8.Метание гранаты --- 30 34 36 --- --- --- ---

700г (м)

9.Волейбол: ---- ---- ---- ---- Из 6-4 Из 6-4

-подача мяча с попа-

данием на площадку

-передача 2-мя рука-

ми сверху в парах, ---- ---- ---- ---- 10 передач 10 передач

расстояние 4 м 10.Баскетбол: ---- --- ---- ---- Из 6-4 Из 6-4

-ведение мяча с по-

паданием в корзину

-штрафной бросок с

попаданием в корзи- ---- ---- ---- ---- Из 6-3 Из 6-3

ну

11.Профессинально- комплекс утренней гимнастики комплекс произв-ной гимнастики

прикладная подго-

товка.

 Девушки

 Тесты, 1 курс 2 курс 3 курс 4курс

 результат 1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем. 7сем. 8сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100 100 100

2.Бег 100 м (сек) 19,0 18,5 18,5 18,0 19,0 19,0 19,0 19,0

3.Бег 2000 м (мин, сек) 12,0 11,4 11,3 11,2 11,2 11,2 без учета времени

4.Поднимание и опуска- 30 30 40 40 40 40 40 40

ние туловища из поло-

жения лежа, руки за го-

ловой (кол-во раз)

5.Отжимание от пола 8 10 12 12 12 12 12 12

(сгибание-разгибание

рук, в упоре лежа),

(кол-во раз)

6.Прыжки в длину с ме- 150 165 165 170 170 180 180 180

ста (см),

прыжки в длину с раз- 250 270 270 300 300 300 ---- ----

бега (см)

 7.Прыжки ч/з скакалку \_\_\_ 20-30 20-30 20-30 20-30 20-30 20-30 ---

 за 30 сек,

 прыжки ч/з скакалку за \_\_\_ \_\_\_ 45-55 45-55 4555 45-55 45-55 ---

 1 мин

 8.Вращение обруча ---- ---- 1-3 1-3 1-3 1-3 1-3 1-3

 (мин)

 9.Волейбол: \_\_\_ \_\_\_ --- Из 6-2 --- Из 6-2 --- Из 6-2

 -подача мяча с попада-

 нием на площадку

 -передача 2-мя руками

 сверху в парах, расстоя- \_\_ \_\_ \_\_ 10 передач \_\_ 10 передач \_\_ 10 передач

 ние 4 м

 10.Баскетбол: \_\_ \_\_ \_\_ Из 6-2 \_\_ Из 6-2 \_\_ Из 6-2

 -ведение мяча с попада-

 нием в корзину (справа,

 слева)

 -штрафной бросок с по- --- ---- --- Из 6-2 --- Из 6-2--- Из 6-2

 паданием в корзину

 11.Подвижная игра \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Умение провести игру

 12.Профессионально- Комплекс утренней гимнастики Комплекс производной гимнастики

 прикладная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | Оценка контрольных нормативов |
| I курс | II курс | III курс | IV курс |
| юноши | девушки | юноши | Девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100м | 14,0 | 14,5 | 15,1 | 17,2 | 17,9 | 18,6 | 13,8 | 14,4 | 15,0 | 16,2 | 16,9 | 17,8 | 13,7 | 14,3 | 14,9 | 16,1 | 16,8 | 17,5 | 13,7 | 14,2 | 14,8 | 16,0 | 16,8 | 17,4 |
| 200м |  |  |  | 40,0 | 42,0 | 45,0 |  |  |  | 39,0 | 41,0 | 44,0 |  |  |  | 38,0 | 40,0 | 43,0 |  |  |  | 37,0 | 39,0 | 42,0 |
| 500м | 1,3 | 1,34 | 1,39 | 1,52 | 1,57 | 2,00 | 1,29 | 1,33 | 1,38 | 1,50 | 1,55 | 1,58 | 1,28 | 1,32 | 1,37 | 1,48 | 1,53 | 1,58 | 1,27 | 1,30 | 1,36 | 1,47 | 1,52 | 1,57 |
| 1000м |  |  |  | 5,45 | 6,00 | 6,10 |  |  |  | 5,30 | 5,45 | 6,00 |  |  |  | 5,20 | 5,40 | 5,50 |  |  |  | 5,00 | 5,20 | 5,30 |
| 2000м | 8,00 | 9,00 | 10,0 | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,30 | 12,00 | 11,30 | 7,55 | 8,55 | 9,55 | 11,10 | 11,40 | 12,00 | 7,55 | 6,55 | 9,55 | 11,00 | 11,30 | 18,40 |
| прыжки с места | 200 | 190 | 180 | 180 | 170 | 160 | 205 | 195 | 185 | 185 | 175 | 165 | 210 | 200 | 195 | 185 | 175 | 165 | 215 | 205 | 200 | 185 | 175 | 165 |
| подтягивание на высокой перекладине | 10 | 9 | 8 |  |  |  | 12 | 10 | 8 |  |  |  | 13 | 10 | 8 |  |  |  | 15 | 12 | 10 |  |  |  |
| Подъем ног в висе в угол |  |  |  | 13 | 10 | 8 |  |  |  | 13 | 10 | 8 |  |  |  | 14 | 11 | 9 |  |  |  | 14 | 11 | 9 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 25 | 30 | 15 | 10 | 8 | 7 | 27 | 22 | 20 | 11 | 9 | 7 | 27 | 22 | 20 | 12 | 10 | 8 | 29 | 27 | 25 | 13 | 10 | 9 |
| Подъем туловища из положения лежа | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки со скалкой 1 мин. |  |  |  | 100 | 90 | 80 |  |  |  | 100 | 90 | 80 |  |  |  | 110 | 100 | 90 |  |  |  | 110 | 100 | 90 |
| Челночный бег | 27,2 | 29,0 | 31,0 | 30,5 | 31,7 | 33,0 | 25,5 | 27,5 | 28,5 | 29,5 | 31,0 | 32,0 | 24,0 | 26,5 | 27,5 | 28,0 | 30,0 | 31,0 | 24,0 | 26,5 | 27,5 | 28,0 | 30,0 | 31,0 |

 **3.2 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

 **Раздел 1.**

|  |
| --- |
|  1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.   **Раздел 2.**  1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности специалиста. |

 **Раздел 3.**

 --

 1. Техника и способы прыжков в длину и высоту.

 2. Кроссовая подготовка.

 3. Техника бега на короткие ,средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.

 4. Обще развивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Комплексы упражнений производственной гимнастики.

 5. Техника и правила игры в волейбол. Волейбольная площадка.

 6. Техника и правила игры в баскетбол. Баскетбольная площадка.

 7. Техника и правила игры в настольный теннис.

 **Оценка рефератов**

**Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат не представлен.

**4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ**

 **ИСТОЧНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ**

**Основные источники**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл.; М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.

**Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2008.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

 **Интернет ресурсы:**

 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mossport.ru>