

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**РОВЕНЬКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Ровеньковский колледж (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
в форме зачета с оценкой  
*форма промежуточной аттестации*  
по учебной дисциплине СГЦ 05. Физическая культура  
(код и наименование учебной дисциплины)**

**по специальности  
39.02.01 «Социальная работа»  
(код, наименование специальности)**

Организация разработчик: Ровеньковский колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет»

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН  
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель предметной (цикловой)  
Комиссии \_\_\_\_\_ / М.А. Постникова  
(подпись, Ф.И.О.)

Разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности

39.02.01 «Социальная работа»  
(код, наименование специальности)

УТВЕРЖДЕН  
заместителем директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ / И.С. Титаренко  
(подпись, Ф.И.О.)

Составители:  
Кутнякова И.С., преподаватель  
(Ф.И.О., должность)

## 1. Паспорт КИМ

### 1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности (специальностям) СПО 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать

В результате освоения учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа следующими умениями:

У1 использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;

У3 демонстрировать готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);

У4 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У5 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

З1 знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2 знать основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;

З3 знать основные факторы риска труда, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;

З4 знать значимость физической культуры в профессиональной деятельности

З5 знать средства восстановления, профилактики перенапряжения.

которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

ОК 08 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## **2. Оценивание уровня освоения учебной дисциплины**

Предметом оценивания служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине СГЦ.05 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета с оценкой

Контроль и оценивание уровня освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема № 1. Гимнастика	<p><i>Практическое занятие 1.</i> Развитие физических способностей средствами гимнастики.</p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p>	<p>У 1, У 5; З 1, 32, З 5; ОК 8.</p>	<p>Практическая работа Самостоятельная работа</p>	<p>ОК 8; У 3; 32.</p>
Тема № 2. Лёгкая атлетика	<p><i>Практическое занятие 5.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Освоение техники выполнения двигательных действий.</p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и</p>	<p>У 1, У 2, У 5; З 1, 32, З 5; ОК 8.</p>	<p>Практическая работа Самостоятельная работа</p>	<p>ОК 8; У 1, У 3; 32.</p>

	психического состояния, в том числе динамики его изменения.			
Тема № 3. Спортивные игры	<p><i>Практическое занятие 8.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.</p> <p><i>Практическое занятие 9.</i> Освоение техники выполнения двигательных действий.</p> <p><i>Практическое занятие 10.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p>	<p>У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5; ОК 8.</p>	<p>Практическая работа Самостоятельная работа</p>	<p>ОК 8; У 1, У 3; З 2.</p>
Тема № 4. Плавание	<p><i>Практическое занятие 11.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.</p> <p><i>Практическое занятие 12.</i> Освоение техники выполнения способов плавания.</p> <p><i>Практическое занятие 13.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p>	<p>У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5; ОК 8.</p>	<p>Практическая работа Самостоятельная работа</p>	<p>ОК 8; У 1, У 3; З 2, З 5.</p>
Тема № 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной	<p><i>Практическое занятие 14.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><i>Практическое занятие 15.</i> Освоение техники выполнения упражнений новых</p>	<p>У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5; ОК 8.</p>	<p>Практическая работа Самостоятельная работа</p>	<p>ОК 8; У 5; З 4.</p>

организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	видов физкультурно-спортивной деятельности. <i>Практическое занятие 16.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.			
Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	<i>Практическое занятие 17.</i> Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<i>У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5; ОК 8.</i>	Практическая работа Самостоятельная работа	<i>ОК 8; У 5; З 4.</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<i>У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5; ОК 8.</i>	<i>зачет с оценкой</i>	<i>ОК 8; У 1, У 2, У 5; З 1, З 2, З 5.</i>

### **3. Примерные задания для оценки освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Примерные задания для текущего контроля**

##### *Тема № 1. Гимнастика.*

Практическое занятие 1. Развитие физических способностей средствами гимнастики.

Практическое занятие 2. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Практическое занятие 3. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Практическое занятие 4. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

##### *Тема № 2. Лёгкая атлетика.*

Практическое занятие 5. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.

Практическое занятие 6. Освоение техники выполнения двигательных действий.

Практическое занятие 7. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

##### *Тема № 3. Спортивные игры.*

Практическое занятие 8. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.

Практическое занятие 9. Освоение техники выполнения двигательных действий.

Практическое занятие 10. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

##### *Тема № 4. Плавание.*

Практическое занятие 11. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.

Практическое занятие 12. Освоение техники выполнения способов плавания.

Практическое занятие 13. Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

*Тема № 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения).*

Практическое занятие 14. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.



Практическое занятие 15. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие 16. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.

*Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания.*

Практическое занятие 17. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

### 3.2. Примерные задания для промежуточной аттестации

Силовой тест (юноши) – подтягивание на низкой перекладине – «5» - 20 раз, «4» – 10 раз, «3» – 5 раз.

Координационный тест (девушки) – челночный бег 3×10 м (с) – «5» - 8,4 с «4» – 9,3 с, «3» – 9,7 с.

Прыжки в длину с места (9 см) – «5» - 190 см, «4» – 175 см, «3» – 160 см.

*Примерные вопросы к дифференцированному зачёту*

1. Базовые понятия физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.

Экзамен: - примерные вопросы и задания в билете.

### 4. Условия проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в соответствие с контрольными упражнениями (тестами).

Время выполнения задания – академический час.

Оборудование: спортивный инвентарь для тестов по разным темам.

## 5. Критерии оценивания для промежуточной аттестации

Уровень учебных достижений	Показатели оценки результата
«5»	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.
«4»	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.
«3»	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.
«2»	выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.