

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный  
гуманитарно-экономический университет»

**КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»**

Утверждаю  
И.о. директора филиала  
Э.Л. Пашнанов  
«20» 10 2022



Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения текущей аттестации по учебной дисциплине  
ОДБ.05. Физическая культура  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Элиста, 2022 г.

Разработчик:

Калмыцкий филиал ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», преподаватель,  
Г.Ю. Бембетова Бембет

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 3 от «09» 10 2022 г.

Председатель ПЦК Болдырева / Болдырева А.Ю./

Одобрено научно-методическим советом

Протокол № 2 от «20» 10 2022 г.

Председатель НМС Бамбушева / Бамбушева Н.С./

# I. Паспорт комплекта оценочных средств

## 1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОДБ.05. Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели результата и их критерии	Тип задания; № задания
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Личностные:</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- понимание значения регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья</li> <li>- определение роли и места физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</li> <li>- овладение навыками оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- понимание основ здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Задание теоретическое</p>

<p>взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Метапредметные:</b></li> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>	<p>Задание (теоретическое)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Предметные:</b></li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение правил техники безопасности на занятии;</li> </ul>	<p>Задание (практическое)</p>

<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</li> <li>- выполнение методико-практической деятельности обучающегося;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов.</li> </ul>	
---	---	--

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения текущей аттестации

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы.

1. Физическая культура это?
2. Спорт это?
3. Компоненты физической культуры?

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы.

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала?
2. Двигательная активность это?
3. Какие экологические факторы влияют на здоровье человека?
4. Перечислите какая бывает профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания?
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена?

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы.

1. Использование каких методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности?
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля?

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Какие средства физической культуры нужны в регулировании работоспособности?
  2. Дайте психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций?
  3. Какая динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие?
  4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии?
  5. Какие критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления?
  6. Какие методы повышения эффективности производственного и учебного труда?
  7. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности?
- Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду?
2. Какие оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности?

Тема 6. Учебно-методические занятия

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Какие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции?
2. Использование каких методов самоконтроля, стандартов, индексов?
3. Какая методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности?
4. Составление и проведение каких комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов?
5. Какая методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста?
6. Что такое спортограмма и профиограмма?
7. Какая индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности используется с учетом профессиональной направленности.

Тема 7. Гимнастика

Выполните следующие упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
2. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
3. Упражнения с мячом, обручем (девушки).
4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической).
5. Упражнения для коррекции зрения.
6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 8. Спортивные игры.

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Правила игры в волейбол. Какие правила техники безопасности игры в волейбол?
2. Правила игры в баскетбол. Какие правила техники безопасности игры в баскетбол?
3. Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака в игре ручной мяч.
4. Правила игры в футбол. Какие правила техники безопасности игры в футбол?

Тема 9. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Выполните следующие упражнения.

1. Какие правила техника безопасности занятий на тренажерах?
2. Проявите круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.
3. Проявите круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.
4. Проявите круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.

Тема 10. Элементы единоборства

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Какие виды единоборств вы знаете?
2. Какие приемы борьбы лежачая и стоячая?
3. Какие основные правила схватки?

Тема 11. Спортивная аэробика

Задание: дайте ответы на поставленные вопросы

1. Какие правила техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.
2. Выполните комбинацию из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

Тема 12. Легкая атлетика.

Выполните следующие упражнения.

1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
2. Бег 100 м.
3. Эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м.
4. Бег по прямой с различной скоростью
5. Толкание ядра
6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

## 2.2. Критерии оценивания

Критерии оценок

Задание (теоретическое)

Оценка	Критерии
«Отлично»	90 – 100 % правильных ответов
«Хорошо»	80 – 90 % правильных ответов
«Удовлетворительно»	70 - 80 % правильных ответов
«Неудовлетворительно»	менее 70% правильных ответов

Критерии оценок

Задание (практическое)

Оценка	Критерии
«Отлично»	Обучающийся правильно и точно выполнил практическое задание, показал умение работать с учебной литературой, проявив самостоятельность.
«Хорошо»	Обучающийся в выполнении практического задания имеет незначительные замечания и поправки со стороны преподавателя. Обучающийся может самостоятельно добывать знания, работать с учебной литературой.

«Удовлетворительно»	Обучающийся в выполнении практического задания имеет значительные замечания и поправки со стороны преподавателя. Обучающийся не в полной мере умеет работать с учебной литературой, знания и умения у него сформированы частично.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся в выполнении практического задания имеет значительные замечания и поправки со стороны преподавателя. Обучающийся не умеет самостоятельно работать с учебной литературой, у него не сформированы знания и умения.

### 2.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погаев). – 19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
3. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442510>

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php> - теория и практика физической культуры
2. <http://elib.mosgu.ru> – каталог библиотеки
3. <http://lfksport.ru/> - лечебная физкультура и спортивная медицина
4. <https://paralymp.ru/>-Официальный сайт Паралимпийского комитета России
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
7. <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
8. <http://www.mossport.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы