

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГТЭУ»**



Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения текущей аттестации по учебной дисциплине  
СГ.04 Физическая культура  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
квалификация – операционный логист

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 « 06 » 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 СГ.04 Физическая культура

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели результата и их критерии	Тип задания
Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение правил техники безопасности на занятии; - демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; - выполнение методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение контрольных нормативов.	Задание (практическое)
Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- понимание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задание (теоретическое)
Знание об основах здорового образа жизни.	- понимание основ здорового образа жизни;	Задание (теоретическое)

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения текущей аттестации

#### Легкая атлетика

1. Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

2. Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		

3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

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.

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### Спортивные игры

#### Волейбол.

1. Выполните верхнюю передачу мяча.
2. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча.
3. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

Задание:

Название теста	Балл				
	30	25	20	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5-6-1 (6 раз)	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная	5	4	3	2	1

#### Баскетбол

Задание:

Название теста	Нормативные результаты	
	ю	д
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

#### Футбол

Задание:

Название теста	Балл				
	30	25	20	10	5
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	40	30	20	15	10
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22	24	26

Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60
Вбрасывание мяча на дальность	В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки				

### Атлетическая гимнастика

Задание:

Название теста	Балл									
	девушки					Юноши				
	30	25	20	10	5	30	25	20	10	5
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (д – на скамейке)	18	15	13	10	8	60	50	40	30	20
Челночный бег 4х9м, сек	9.7	10.1	10.4	10.6	10.8	9.3	9.7	9.9	10.0	10.2
Прыжок в длину с места (в см)	200	190	180	170	160	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или скрестно, кисти на плечах). (кол-во раз):	40	30	25	20	15	70	60	50	40	30
Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	75	70	65	60	55	70	65	60	55	50

## Силовая подготовка

Продемонстрируйте следующие специальные упражнения.

1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.
2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.
3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.
5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.

### 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

Форма контроля: техника выполнения упражнений на практических занятиях

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

### 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. Палтиевиц, 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 молодежной политики

8. <http://www.mossport.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы