**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА»**

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов

дисциплины

**ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА**

для специальности СПО

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Нижний Новгород

2023

**СОСТАВ КОМПЛЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт комплекта оценочных (контрольно-измерительных) материалов | 3 |
| 1.1 Область применения | 3 |
| 1.2 Описание процедуры оценки и системы оценивания по программе | 9 |
| 1.2.1 Общие положения об организации оценки | 9 |
| 2. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации | 12 |

**1. Паспорт комплекта оценочных (контрольно-измерительных) материалов**

1.1. Область применения

Контрольно – измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО с учетом ФГОС СПО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия**:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части** **физического воспитания:**  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.1 Планировать работу элементов логистической системы | В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |

**1.2 Описание процедуры оценки и системы оценивания по программе**

**1.2.1 Общие положения об организации оценки**

Текущая аттестация проводится с использованием нормативов

**Практические задания к зачету №1, 3 ,5**

1.1Раздел легкая атлетика

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый год обучения | | | | |
| 1 | Бег 100 м, сек. | 17,0 | 17,3 | 17,8 |
| 2 | Бег 2000 м, мин. | 11,3 | 12,3 | 13,3 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега, см. | 380 | 345 | 315 |
| 4 | Прыжок в высоту, см | 115 | 110 | 105 |
| 5 | Метания гранаты 500 гр, м | 21 | 17 | 15 |
|  | | | | |

Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы, баллы | | |
| 5 | 4 | 3 |
| Первый год обучения | | | | |
| 1 | Бег 100 м, сек. | 14,8 | 15,0 | 15,7 |
| 2 | Бег 3000 м, мин. | 13,5 | 14,0 | 15,3 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега, см. | 440 | 410 | 390 |
| 4 | Прыжок в высоту, см | 125 | 120 | 115 |
| 5 | Метания гранаты 700 гр, м | 32 | 28 | 25 |

1.2 Раздел гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| Курс | | | Курс | | |
| 1 |  |  | 1 |  |  |
|  | | |  | | |
| 5, 4, 3 |  |  | 5, 4, 3 |  |  |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10,8,6 |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | 22,20,18 |  |  | 25, 20, 16 |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре | 24,22,20 |  |  | 11, 9, 8 |  |  |

1.3 Раздел баскетбол

Первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бросок одной рукой сверху в движении (кол-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бросок со штрафной линии одной рукой от плеча или двумя от груди (из 10 попыток) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Передачи мяча в стену за 30 сек., (кол-во раз) | 25 | 23 | 21 | 23 | 22 | 20 |
| Ведение «восьмерка» (обводка трех кругов), сек. | 12,0 | 13,5 | 15,5 | 16,0 | 18,0 | 21,0 |

**Практические задания к зачету №2,4**

2.1Раздел лыжная подготовка

Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Контрольные упражнения | Оценки | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Лыжные гонки 5 км | 25 | 26 | 29 |
|  |  |  |  |  |

Девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Контрольные упражнения | Оценки | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Лыжные гонки 3 км | 19 | 19,3 | 20 |
|  |  |  |  |  |

2.2 Раздел волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | 1 Год обучения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подача в приделах площадки, из 5-ти подач |  | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 м. высота взлета мяча не менее 1 м. |  | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхние передачи мяча в парах, расстояние не менее 3-х метров |  | 20 | 15 | 12 | 18 | 15 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |

2.3 Раздел настольный теннис

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Набивание теннисного мяча за 1мин. | 1 | 100 | 90 | 80 | 95 | 85 | 75 |
| Подача теннисного мяча в зону противника, из 10-ти попыток | 1 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов

**2. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации**

**Дифференцированный зачет**

**Уровень физической подготовленности студентов (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 180 | 190-210 | 220 |
| 2 | Выносливость | Бег 1000м | 4,30 | 4,15 | 4,0 |
| 3 | Гибкость | Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (cм.) | 2 | 4 | 6 |

**Уровень физической подготовленности студентов (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 155 | 165-185 | 200 |
| 2 | Выносливость | Бег 1000м | 5,0 | 4,45 | 4,30 |
| 3 | Гибкость | Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье (cм.) | 3 | 5 | 8 |