

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Российский новый университет»  
Колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

общеобразовательной учебной дисциплины

**СГ.03 Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

(базовая подготовка)

на базе основного общего образования


**Москва 2024**


Одобен предметной (цикловой) комиссией по специальности  
Операционная деятельность в логистике

Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Протокол № 5 от 16 января 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии      Заместитель директора по УМР

 /Э.Б. Иксанова/

 /О.В. Козловская/

Авторы (составители): Мосина Елизавета Юрьевна - преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

Морозов Роман Александрович - преподаватель первой категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж.

**ПАСПОРТ**  
**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по общеобразовательной учебной дисциплине**  
**Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>	ПК, ОК	Наименование темы <sup>2</sup>	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</li> <li>• сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</li> <li>• участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</li> <li>• ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</li> <li>• использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</li> <li>• использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</li> </ul> <b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>	ОК 4, 8	РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика. Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	Сдача контрольных нормативов.	Зачёт
		Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2		
		Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2	Сдача контрольных нормативов.	
		Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.	2	Сдача	

<p>деятельностью</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> <li>• физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>• технические приемы и двигательные действия 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> <p><b>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> </ul>		<p>Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</p> <p>Тема 3.2. Спортивная гимнастика</p> <p>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика. Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p> <p>Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p> <p>РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p> <p>РАЗДЕЛ 2.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	
--	--	---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>		<p>Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.2. Спортивная гимнастика Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</p>		<p>контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.</p>	
---	--	--	--	---	--

## Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с*	2	4,2	4,5	4,9	4,8	5,1	5,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	2	7,1	7,8	8,1	8,2	9,1	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	2	220	215	210	210	200	190
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	16	14	9	16	14	9
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	2	15	12	10	-	-	-
6	Скоростные	Бег 60 м, с*	2	8,5	9,3	9,7,	9,3	10,3	10,6
7	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	2	35	30	25	17	12	10
8	Выносливость	Длительный бег, мин	2	12	10	8	11	9	7
9	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	2	45	42	40	49	47	45
10	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	2	73	68	60	85	80	70
11	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	2	115	110	100	120	110	100
12	Координационные, скоростные	Челночный без 9-3-6-3-9, сек	2	8,2	8,5	8,8	8,5	8,9	9,3
13	Координационные	Броски баскетбольного мяча (штрафной удар) кол-во раз из 10 попыток	2	8	6	4	6	4	2
14	Координационные	Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во раз из 10 попыток	2	9	7	5	8	6	4
15	Скоростно-силовые	Приседание (кол-во раз за 1 мин)	2	53	47	43	50	48	40
16	Силовые	Подъем ног на ш/стенке (кол-во раз)	2	18	16	15	18	16	15
17	Координационные	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	2	11,0	12,0	14,0	12,0	13,0	15,0
18	Координационные	Передача мяча над собой (верхняя передача)	2	15	12	10	15	12	10
19	Координационные	Передача мяча над собой (нижняя передача)	2	15	12	10	15	12	10
20	Координационные	Подача волейбольного мяча, кол-во раз из 6 попыток	2	5	4	3	5	4	3

## Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с*	3	4,1	4,3	4,6	4,5	4,9	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	3	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	3	225	220	215	215	205	195
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	3	17	15	10	17	15	10
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	3	16	13	12	-	-	-
6	Скоростные	Бег 60 м, с*	3	8,2	9,0	9,4	9,0	9,8	10
7	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	3	45	40	35	20	16	14
8	Выносливость	Длительный бег, мин	3	14	12	10	13	10	9
9	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	3	47	43	41	50	48	45
10	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	3	75	70	60	88	82	70
11	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	3	120	115	105	125	115	100
12	Координационные, скоростные	Челночный без 9-3-6-3-9, сек	3	8,1	8,3	8,7	8,4	8,7	9,1
13	Координационные	Броски баскетбольного мяча (штрафной удар) кол-во раз из 10 попыток	3	8	6	5	7	5	4
14	Координационные	Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во раз из 10 попыток	3	9	7	6	8	6	5
15	Скоростно-силовые	Приседание (кол-во раз за 1 мин)	3	55	47	45	52	48	42
16	Силовые	Подъем ног на ш\стенке (кол-во раз)	3	18	17	16	18	17	16
17	Координационные	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	3	10,0	11,0	12,0	11,0	12,0	13,0
18	Координационные	Передача мяча над собой (верхняя передача)	3	20	15	12	20	15	12
19	Координационные	Передача мяча над собой (нижняя передача)	3	16	13	10	16	13	10
20	Координационные	Подача волейбольного мяча, кол-во раз из 6 попыток	3	6	5	4	6	5	4

## Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

### 2 курс

Темы рефератов:

1. История олимпийского движения в России.
2. Система физического воспитания в современной России.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Принципы физической культуры.
5. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
6. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
7. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
8. История комплекса ГТО.
9. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
10. Спорт в жизни студенческой молодежи.
11. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.

История возникновения и развития физического воспитания  
**Темы рефератов по предмету «Физическая культура».**

### 3 курс

Темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
2. Воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
4. Основы методики физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Общедидактические и специфические методы физической культуры.
7. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
8. Методика формирования двигательных навыков.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Средства и методы совершенствования силы.
11. Средства и методы совершенствования быстроты.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
15. Средства восстановления после физической нагрузки.

### Критерии оценивания рефератов.

**Оценка 5** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите 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 и его защите 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; во время защиты отсутствует вывод.

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