

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

СГ.03 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

на базе основного общего образования

Москва 2024

Одобрена предметной (цикловой) комиссией по специальности Банковское дело

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело

Протокол № 5 от 15 января 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии



_____/А.Л. Дубровка/

Заместитель директора по УМР



_____/О.В.Козловская/

Автор (составитель): Мосина Елизавета Юрьевна, преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» колледж

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Физическая культура

наименование учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ПК, ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочные средства	
				Текущий кон- троль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 1. Легкая атлетика.	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет

<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 3. Спортивные игры.	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 5. Виды спорта (по выбору).	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-</p>	ОК 04.; ОК 08.	Тема № 6. Силовая подготовка.	2	Сдача контрольных нормативов.	Дифференцированный зачет

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.					
--	--	--	--	--	--

Тесты 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

*- сдача нормативов при благоприятных погодных условиях.

№ 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

*- сдача нормативов при благоприятных погодных условиях.

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.
12. 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.

Требования к результатам обучения студентов

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);