

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**учебной дисциплины**

**СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**42.02.01 Реклама**  
(базовая подготовка)

**Москва 2024**

Одобрена предметной (цикловой)  
комиссией по специальности:  
Реклама

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности средне-  
го профессионального образования  
42.02.01 Реклама

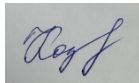
Протокол №6  
от «12» января 2024 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



/ Баруздин А. А.

Заместитель директора по  
учебно-методической работе



/ Козловская О. В.

Составитель (автор): Мосина Е. Ю., преподаватель АНО ВО «Российский  
новый университет» колледж

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
учебной дисциплины  
СГ.03 «Физическая культура»  
42.02.01 Реклама**

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | ПК,<br>ОК              | Наименование разде-<br>ла и/или темы   | Уровень освоения<br>темы | Текущий контроль  | Промежуточная<br>аттестация        |
|--|------------------------|--|--------------------------|---|------------------------------------|
| 1  | 2                      | 3  | 4                        | 5   | 6                                  |
| <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны</li> </ul> | <p>ОК 04<br/>ОК 08</p> | <p>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p> <p>Техника низкого старта и стартового разбега.</p> <p>Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.</p> <p>Приём контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе.<br/>Совершенствование техники и так-</p> | <p>2</p>                 | <p>- сдача контрольных нормативов;</p> <p>Практические работы №№1-31.</p> | <p>- дифференцированный зачёт;</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>риска физического здоровья для специальности;<br/>- средства профилактики перенапряжения</p> | <p>тики бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника маршброска по пересечённой местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.</p> <p>Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p> <p>Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p> <p>Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

|  |                        |   |   |   |                                    |
|--|------------------------|---|---|---|------------------------------------|
|  |                        | <p>мяча с изменением направления.</p> <p>Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Спортивная гимнастика.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p>   |   |   |                                    |
| <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul> | <p>ОК 04<br/>ОК 08</p> | <p>Раздел 5. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> <p>Раздел 6. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p> | 2 | <p>- сдача контрольных нормативов;</p> <p>Практические работы №№1-16.</p> | <p>- дифференцированный зачёт;</p> |

|  |                        |   |          |   |                                    |
|--|------------------------|---|----------|---|------------------------------------|
| <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>- средства профилактики перенапряжения</p>   |                        |   |          |   |                                    |
| <p><b>уметь:</b><br/>- организовывать работу коллектива и команды;<br/>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br/>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/><b>знать:</b><br/>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br/>- основы проектной деятельности;<br/>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>- основы здорового образа жизни;<br/>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>- средства профилактики перенапряжения</p> | <p>ОК 04<br/>ОК 08</p> | <p>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p> <p>Техника низкого старта и стартового разбега.</p> <p>Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.</p> <p>Приём контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника марш-броска по пересечённой местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в дли-</p> | <p>2</p> | <p>- сдача контрольных нормативов;<br/><br/>Практические работы №№1-27.</p> | <p>- дифференцированный зачёт;</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>ну и метанию мяча.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.</p> <p>Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p> <p>Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p> <p>Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p> <p>Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Спортивная гимнастика.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

### Контрольные нормативы по ОФП

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Возраст, лет | Оценка |         |         |         |         |          |
|-------|------------------------|---|--------------|--------|---------|---------|---------|---------|----------|
|       |                        |   |              | Юноши  |         |         | Девушки |         |          |
|       |                        |   |              | 5      | 4       | 3       | 5       | 4       | 3        |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с.  | 16-18        | 4,4    | 4,7     | 5,1     | 5,0     | 5,3     | 5,7      |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с.  | 16-18        | 7,5    | 7,9-7,5 | 8,0-8,5 | 8,4     | 8,5-9,0 | 9,0-10,0 |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см.   | 16-18        | 230    | 220     | 200     | 185     | 170     | 155      |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см.  | 16-18        | 15     | 13      | 8       | 15      | 13      | 8        |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки). | 16-18        | 14     | 11      | 8       | -       | -       | -        |
| 7     | Скоростные             | Бег 60 м, с.  | 16-18        | 8,7    | 9,7     | 10,0    | 9,6     | 10,6    | 10,9     |
| 8     | Скоростные             | Бег 500 м, м.   | 16-18        | 1,30   | 1,40    | 2,00    | 2,10    | 2,20    | 2,50     |
| 9     | Силовые                | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).   | 16-18        | 42     | 31      | 27      | 16      | 11      | 9        |
| 10    | Выносливость           | Юноши – бег 2000 м, девушки – бег 1000 м. мин.  | 16-18        | 8,40   | 9,20    | 10,00   | 6,00    | 6,30    | 6,50     |
| 14    | Скоростные             | Бег 100 м, с.   | 16-18        | 14,40  | 14,80   | 15,5    | 16,5    | 17,2    | 18,2     |
| 15    | Скоростно-силовые      | Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.).   | 16-18        | 50     | 45      | 40      | 42      | 36      | 30       |
| 16    | Скоростные             | Прыжок на скакалке, 30 секунд.  | 16-18        | 70     | 65      | 55      | 80      | 75      | 65       |



|    |              |                               |       |     |     |     |     |     |     |
|----|--------------|-------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 17 | Силовые      | Прыжок в длину с разбега.     | 16-18 | 380 | 350 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 18 | Выносливость | Вис на согнутых руках.        | 16-18 | 35  | 30  | 25  | 30  | 27  | 20  |
| 19 | Силовые      | Отжимания в упоре на брусьях. | 16-18 | 12  | 10  | 7   |     |     |     |

### Тест по волейболу

| Виды упражнений                     | Критерии оценивания   | Шкала оценивания   |
|-------------------------------------|---|--|
| Подача сверху, снизу.<br>3 попытки. | Подача подаётся из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.   | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:<br>5 баллов – отлично;<br>4 балла – хорошо;<br>3 балла – удовлетворительно;<br>2 или 1 балл – неудовлетворительно. |
| Передача мяча над сеткой в движении | Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трёх попыток.  |  |
| Приём мяча сверху, снизу            | При приёме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнёру.  |  |
| Нападающий удар                     | Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения даётся несколько попыток. |  |
| Двусторонняя игра                   | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.   |  |

### Тест по баскетболу

| Виды упражнений                      | Критерии оценивания  | Шкала оценивания   |
|--------------------------------------|--|--|
| Ведение мяча правой и левой рукой    | Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую. | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:<br>5 баллов – отлично;<br>4 балла – хорошо;<br>3 балла – удовлетворительно;<br>2 или 1 балл – неудовлетворительно. |
| Штрафные броски                      | Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более).  |  |
| Передача мяча из-за головы и от пола | Оценивается техника передачи, точность передачи.   |  |
| Бросок по кольцу                     | Оценивается техника броска, пра-   |  |

|                   |   |           |
|-------------------|---|-----------|
|                   | вильное количество шагов, выбор ноги.   | рительно. |
| Двусторонняя игра | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные действий во время игры, свободное передвижение по площадке. |           |

### 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 приёмы 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 её регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

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

подтягивание на перекладине (юноши);

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

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учёта времени).

### Критерии оценочных средств теоретических работ

«5» (отлично) – 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.

**«4» (хорошо)** – 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.

**«3» (удовлетворительно)** - 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.

**«2» (неудовлетворительно)** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**«1» (неудовлетворительно)** – реферат обучающимся не представлен.

## **2-й курс (на базе 9-ти классов), 1-й курс (на базе 11-ти классов)**

### **Темы рефератов**

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

## **3-й курс (на базе 9-ти классов), 2-й курс (на базе 11-ти классов)**

### **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.