

**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 (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование разде- ла и/или темы	Уровень освоения темы	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны 	<p>ОК 04 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 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; - средства профилактики перенапряжения</p>	<p>тики бега на длинные дистанции.</p> <p>Техника марш-броска 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>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>ОК 04 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>

<ul style="list-style-type: none"> - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 					
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения 	<p>ОК 04 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;</p> <p>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. 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: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 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: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 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.