

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

общеобразовательной учебной дисциплины

**СГ 03 Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

(базовая подготовка)

на базе среднего общего образования

**Москва 2024**

Одобрена предметной (цикловой)  
комиссией по специальностям  
43.02.16 Туризм и гостеприимство


Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности  
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Протокол №7  
от «14» апреля 2024 г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



/ Ильина К.А.



/ Козловская О.В.

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

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные<br>знания) <sup>1</sup>  | ПК,<br>ОК     | Наименование темы <sup>2</sup>  | Уровень<br>освоения<br>темы | Наименование<br>контрольно-оценочные средства |                             |
|--|---------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
|  |               |   |                             | Текущий контроль                              | Промежуточная<br>аттестация |
| 1  | 2             | 3   | 4                           | 5   | 6                           |
| <p><b>уметь:</b></p> <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> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>современные технологии укрепления и сохранения</li> </ul> | ОК 4,<br>5, 8 | РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.<br>Тема 1.5.<br>Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.                  | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 | <b>Зачёт</b>                |
|  |               | Тема 1.7.<br>Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.                           | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.<br>Тема 2.2.<br>Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.            | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.<br>Тема 2.6.<br>Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.<br>Тема 3.4.<br>Атлетическая гимнастика   | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | Тема 3.2.<br>Спортивная гимнастика  | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.<br>Тема 1.5.<br>Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.                  | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | Тема 1.7.<br>Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.                           | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Волейбол.<br>Тема 2.2.<br>Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.            | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |
|  |               | РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Баскетбол.<br>Тема 2.6.<br>Выполнение контрольных  | 2                           | Сдача контрольных нормативов.                 |                             |

|   |  |  |                   |   |  |
|---|--|--|-------------------|---|--|
| <p>здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной 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> <li>•</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</li> </ul> |  | <p>тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.<br/> РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики.<br/> Тема 3.2.<br/> Спортивная гимнастика<br/> Тема 3.4.<br/> Атлетическая гимнастика</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>Сдача контрольных нормативов.<br/> Сдача контрольных нормативов.</p> |  |
|---|--|--|-------------------|---|--|

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|

**Тест по общей физической подготовке (ОФП)**

| № п/п | Физическ<br>е<br>способност<br>и | Контрольное<br>упражнение (тест)   | Возраст,<br>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     | Координа-<br>ционные             | Челночный бег 3x10 м,<br>с   | 16 - 18         | 7,5    | 7,9—7,5 | 8,0 – 8,5 | 8,4     | 8,5 – 9,0 | 9,0 –<br>10,0 |
| 3     | Скоростно-<br>силовые            | Прыжки в длину с<br>места, см  | 16 - 18         | 230    | 220     | 200       | 185     | 170       | 155           |
| 5     | Гибкость                         | Наклон вперед из<br>положения стоя, см   | 16 - 18         | 15     | 13      | 8         | 15      | 13        | 8             |
| 6     | Силовые                          | Подтягивание: на<br>высокой перекладине<br>из виса, количество раз<br>(юноши), на низкой<br>перекладине из виса<br>лежа, количество раз<br>(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<br>рук в упоре лёжа<br>(количество раз)   | 16 - 18         | 42     | 31      | 27        | 16      | 11        | 9             |
| 10    | Выносли-<br>вость                | Юноши – бег 2000 м,<br>девушки – бег 1000 м.<br>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-<br>силовые            | Подъем туловища из<br>положения лёжа на<br>спине (количество раз<br>за 60 с.)  | 16 - 18         | 50     | 45      | 40        | 42      | 36        | 30            |
| 16    | Скоростные                       | Прыжок на скакалке,<br>30 секунд   | 16 - 18         | 70     | 65      | 55        | 80      | 75        | 65            |
| 17    | Силовые                          | Прыжок в длину с<br>разбега  | 16 - 18         | 380    | 350     | 320       | 350     | 310       | 260           |
| 18    | Выносли-<br>вость                | Вис на согнутых руках  | 16 - 18         | 35     | 30      | 25        | 30      | 27        | 20            |
| 19    | Силовые                          | Отжимания в упоре на<br>брусьях  | 16 - 18         | 12     | 10      | 7         |         |           |               |

### Тест по волейболу.

| Виды упражнений                     | Критерии оценивания   | Шкала оценивания   |
|-------------------------------------|---|--|
| Подача сверху, снизу.<br>3 попытки. | Подача подается 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 трех попыток.  |  |
| Прием мяча сверху, снизу            | При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру   |  |
| Нападающий удар                     | Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается 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, правильное количество шагов, выбор ноги   |  |
| Двусторонняя игра                    | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные                                   |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | действий во время игры, свободное передвижение по площадке. |  |
|--|---|--|

## Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

### 2 курс

1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
3. Способы улучшения зрения.
4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
5. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
6. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
7. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
9. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
11. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
12. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
13. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
14. Средства и методы воспитания физических качеств.
15. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
16. Физическая культура как учебная дисциплина в колледже, её цели и задачи.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
18. Гигиенические основы физического воспитания.
19. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
20. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.



## Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

### 3 курс

1. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
2. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
3. Социально - биологические основы физической культуры.
4. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
5. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
6. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
7. Основы занятий оздоровительным бегом.
8. Плавание как средство укрепления здоровья.
9. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
10. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
11. Методы исследования физического развития.
12. Методы исследования физической подготовленности
13. Методы исследования функционального состояния организма.
14. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.

#### Критерии оценивания.

**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.