

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 029409E40579B71060A72440124057E1F0A

Владелец: "АНО ВО "РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Действителен: с 23.05.2024 по 23.08.2025

**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 среднего 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) ¹ | ПК, ОК | Наименование темы ² | Уровень освоения темы | Наименование контрольно-оценочные средства | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| уметь: <ul style="list-style-type: none"> • использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике • сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности • участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку • ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников • 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 • использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга знать: <ul style="list-style-type: none"> • современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной | 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"> • основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств • физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • 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) <p>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • практически использовать приемы защиты и самообороны; | | <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"> • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | <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.