

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 18.10.2024 16:24:38
Уникальный программный ключ:
76dbca65a427cca8906028245af279c57b2518e5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО
«Колледж бизнеса и дизайна»
С.С. Дымова
«30» августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

42.02.01 РЕКЛАМА

квалификация – специалист по рекламе

«Общеобразовательный цикл»

основной профессиональной образовательной программы СПО

профиль профессионального образования: социально-экономический
уровень изучения предмета: базовый

Москва, 2024

Фонд оценочных средств дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413 (в редакции от 12.08.2022 г.), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 года №552, учебного плана по специальности 42.02.01 Реклама, рабочей программы дисциплины социально-гуманитарного цикла Физическая культура.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Колледж бизнеса и дизайна»

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен на заседании Совета колледжа, протокол № 1 от 29.08.2024 г.

1.1 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	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.

1.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Коды контролируемых компетенций: ОК 08.

Форма контроля: зачет, зачет с оценкой

Теоретический блок вопросов:

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
 2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
 3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
 4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
 5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
 6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
 7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
 8. Средства физической культуры.
 9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
 10. Сила. Средства и методы развития силы.
 11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
 12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
 13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
 14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
 15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
- Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
 17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики

профессиональных заболеваний.

18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в

вузе.

1.3 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Тема-1 «Физическая культура в профессиональной деятельности» Форма рубежного контроля - опрос

Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Теоретический блок вопросов:

1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.
2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
3. Методические основы производственной физической культуры.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Физическая культура и спорт в свободное время.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами

физической культуры.

Тема-2 «Гимнастика»

Форма рубежного контроля – сдача нормативов Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Нормативы:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Лазание по канату				Техника		
2. Соединение упражнений на брусках из 4-5 элементов	Техника			Техника		
3. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов	Техника					
4. Опорный прыжок через коня				Техника		
5. Опорный прыжок через коня в длину (120 см) ноги врозь	Техника					
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
7. Акробатическое соединение из 4-5 элементов	Техника			Техника		
8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
9. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, раз	12	10	7			
13. Лазание по канату 5 м без помощи ног, с	12	14	17			
14. Комбинация с гимнастической скакалкой, с				Техника		
15. Длинный кувырок через препятствие 100 см	Техника					
16. Комбинация с гимнастическим обручем				Техника		

Тема-3 «Лёгкая атлетика»

Форма рубежного контроля – сдача нормативов Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Нормативы:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105

Тема-4 «Спортивные игры»

Форма рубежного контроля – сдача нормативов Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции:

Нормативы:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз)	20	15	10	15	10	8
2. Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	20	15	10	15	10	8
3. Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	5	4	3	4	3	2
4. Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	5	4	5	4	3
5. Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	15	10	8	10	8	4
6. Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	15	20	25	20	25	30
7. Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	3	2	1	3	2	1

Тема-5 «Подвижные игры»

Форма рубежного контроля - опрос Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Теоретический блок вопросов:

1. Понятие об игровой деятельности.
2. Педагогические основы игры (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.

4. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
5. Развитие физических качеств и двигательных умений в играх.
6. Игры на школьном уроке физической культуры.
7. Игры во внеурочных формах работы.
8. Роль игрового метода в спортивной практике.
9. Игры в различных видах спорта. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе.
10. Особенности использования подвижных игр в тренировке по различным видам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной.
11. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.
12. Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.
13. Характеристика игр для дошкольников с методикой проведения.
14. Характеристика игр для младших школьников 1-4 классов с методикой проведения.
15. Характеристика игр для школьников 5-9 классов с методикой проведения.
16. Характеристика игр для старших школьников 10-11 классов с методикой проведения.
17. Критерии выбора игры на занятия.
18. Подготовка руководителя к игре.
19. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
20. Способы выбора водящего и их характеристика.
21. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
22. Выбор капитанов в игре.
23. Руководство игрой. Дозировка нагрузки в процессе игры.
24. Судейство игры и подведение итогов игры. Требования к окончанию игры.
25. Организация соревнований по подвижным играм.

Тема-6 «Общая физическая подготовка»

Форма рубежного контроля – сдача нормативов Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Нормативы:

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
<i>1. Бег 30 м, с</i>	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
<i>2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз</i>	12	10	8	-	-	-
<i>3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз</i>	-	-	-	25	20	15
<i>4. Прыжок в длину с места, см</i>	225	205	190	190	170	160
<i>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз</i>	50	45	40	40	27	20
<i>6. Челночный бег 4x9 м, с</i>	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2

Тема-7 «Общая физическая нагрузка» Форма рубежного контроля - тестирование Вопросы/задания рубежного контроля

Коды контролируемой компетенции: ОК 08

Тестовые задания:

Тест № 1.

1. Что не является составной частью двигательного режима:
 - а) активный отдых;
 - б) утренняя гигиеническая гимнастика; в) пассивный отдых.
2. Интенсивность физкультпаузы во второй половине рабочего дня должна составлять:
 - а) 30 - 40 % интенсивности первой физкультпаузы; б) 40 - 50 % интенсивности первой физкультпаузы; в) 50 - 60% интенсивности первой физкультпаузы.
3. Принципы занятий физической активностью касаются (укажите 2 правильных ответа):
 - а) комплексности воздействий;
 - б) разнообразия питания; в) величины нагрузок;
 - г) применения медикаментозных средств; д) поведения во время занятий.
4. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
 - а) постепенное снижение массы тела;
 - б) снижение физиологических резервов организма;
 - в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.
5. При занятиях бегом с ребенком рекомендуется соблюдать интервал между едой и началом тренировки:
 - а) 1 час;
 - б) 1,5 часа;
 - в) 2 часа.
6. За 10-15 минут до начала тренировки ребенку рекомендуется выпить:
 - а) 100-150 граммов натурального фруктового сока;
 - б) 100-150 граммов дистиллированной воды; в) 100-150 граммов минеральной воды.
7. Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста:
 - а) не превышает 1-2 часов с остановками на привал после 20 - 30 минут ходьбы;
 - б) не превышает 3-4 часов с остановками на привал после 50 - 60 минут ходьбы; в) не превышает 5-6 часов с остановками на привал после 60 – 70 минут ходьбы.
8. Людям преклонного возраста показаны:
 - а) ходьба; б) бег;
 - в) силовые тренировки.
9. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности:
 - а) 5 – 30 мин;
 - б) 30 – 40 мин;
 - в) 40 - 90 минут.
10. Противопоказанием к занятиям оздоровительной физической культурой не является:
 - а) психическое заболевание; б) повышенная масса тела; в) тромбоз;
 - г) частые кровотечения

Тест №2

1. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:
 - а) запасами; б) резервами;
 - в) оптимизацией; г) квалификацией.
2. Как называется способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя:
 - а) адаптация; б) иррадиация; в) лабильность;
 - г) резервы организма.
3. При физических нагрузках физиологические показатели могут увеличиваться в:
 - а) 2-16 раз;
 - б) 16-20 раз;

- в) 25-30 раз;
 - г) 50-100 раз.
4. Какие резервы имеет организм человека:
- а) клинические;
 - б) морфологические; в) соматические;
 - г) индивидуальные.
5. Мобилизация физиологических резервов связана с:
- а) адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма; б) согласованием работы отдельных органов и систем;
 - в) большой устойчивостью и стабильностью;
 - г) биологической значимостью реакций для организма.
6. Что понимается под изменением интенсивности энергетических реакций, увеличением доли гормональных влияний, перестройкой биохимических реакций и увеличением взаимодействия сопряжено функционирующих систем:
- а) мобилизация функциональных резервов; б) мобилизация физиологических резервов; в) мобилизация биохимических резервов; г) мобилизация морфологических резервов.
7. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:
- а) оптимизации условий окружающей среды;
 - б) закаливания организма;
 - в) специальных контрольных измерений;
 - г) усиления воздействия нетрадиционных средств.
8. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
- а) тестовые испытания;
 - б) контрольные тесты;
 - в) функциональные пробы; г) опытные проверки.
9. Специфическим резервом человека является:
- а) умственные способности; б) творческий потенциал;
 - в) функциональные системы;
 - г) физиологические характеристики.
10. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением:
- а) резервных возможностей;
 - б) функциональных резервов двигательного аппарата; в) компенсаторных реакций.
11. Что позволяет сохранить физиологические резервы:
- а) творческий потенциал; б) физические упражнения; в) запасы организма;
 - г) окружающие силы природы.
12. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:
- а) уровня гемоглобина в крови;
 - б) умственной работоспособности; в) физической работоспособности;
 - г) совершенствует иммунные возможности организма.