

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.02.2025 16:28:02  
Уникальный программный ключ:  
76dbca65a427c5a8906028245af279c57b2518e5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ 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, 2025

Комплект оценочных материалов 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»

### 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					70
		125	120	133	110	
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 брусьях, 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:**

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