

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
31.08.2022 г.  
Рег.№3-42.02.01.51\_2023\_0004

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

для специальности

42.02.01 Реклама

Форма обучения  
очная

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама

Разработчик: Гниенко Анна Анатольевна, преподаватель Колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК Спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
наименование

председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Шемякина А.В.  
подпись Фамилия И.О

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»**

## **1. Общие положения**

Формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются преподавателями и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета.

Виды заданий промежуточной аттестации: выполнение практических заданий.

## **2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

### **2.1. Промежуточная аттестация в форме зачета**

#### **Цель процедуры:**

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

#### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины в период промежуточной аттестации, в соответствии с календарным учебным графиком.

#### **Требования к помещениям материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к спортивному залу для проведения процедуры и необходимости специализированных материально-технических средств определяются преподавателем, ведущим дисциплину.

#### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину.

#### **Требования к фонду оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем разрабатывается фонд оценочных средств для оценки знаний и умений, который включает примерные вопросы открытого типа, задачи, из перечня которых формируются варианты заданий. Варианты заданий рассматриваются на соответствующих цикловых комиссиях и утверждаются заместителем директора колледжа по учебной работе. Количество вопросов в варианте определяется преподавателем самостоятельно в зависимости от вида заданий.

#### **Описание проведения процедуры:**

Каждый обучающийся должен в меру имеющихся знаний и умений выполнить предложенные задания в установленное преподавателем время. При этом продолжительность проведения процедуры не должна превышать двух академических часов. Контрольная работа выполняется в письменной форме, как правило, в течение одного академического часа и сдается на проверку преподавателю.

#### **Шкалы оценки результатов проведения процедуры:**

Результаты проведения зачета оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с критериями.

## **3. Контроль и оценка образовательных результатов**

Для контроля и оценки образовательных результатов по учебной дисциплине разрабатываются фонды оценочных средств, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

### 3.1. Показатели оценки образовательных результатов

Образовательные результаты (знания, умения)	Показатели оценки результата
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Основы здорового образа жизни	Понимание основ здорового образа жизни
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

### 3.2. Перечень вопросов для контроля знаниевых образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (знания)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации. Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса упражнений.
Основы здорового образа жизни;	Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта. Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки.
Комплексные виды контроля (для проверки нескольких знаний)	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	<p><b>1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</b></p> <p>а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.</p> <p><b>2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:</b></p> <p>а) 25 – 30 мин; б) 40 – 45 мин; в) 55 – 60 мин; г) 70 – 75 мин.</p> <p><b>3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:</b></p> <p>а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных</p>

	<p>взаимоотношении;</p> <p>в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;</p> <p>г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений</p> <p><b>4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.</b></p> <p>а) 1, 2, 3, 4;  б) 2, 4, 1, 3;  в) 4, 3, 2, 1;  г) 3, 1, 4, 2.</p> <p><b>5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</b></p> <p>а) в целом на весь организм;  б) преимущественно на суставы;  в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;  г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.</p> <p><b>6. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:</b></p> <p>а) 60 – 80 уд./мин.;  б) 72 – 80 уд./мин;  в) 80 – 85 уд./мин.;  г) 85 – 90 уд./мин.</p> <p><b>8. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:</b></p> <p>а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;  б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;  в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;  г) все перечисленные.</p> <p><b>9. С какой целью планируют режим дня:</b></p> <p>а) с целью организации рационального режима питания;  б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.</p>
--	---

Обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу (реферат).

<p><b>Проверяемые образовательные результаты (знания)</b></p>	<p><b>Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения</b></p>
<p>1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.                  2. Компоненты физической культуры.                  3. Организационно-правовые разновидности спорта.                  4. Органы управления в области физической культуры и спорта.</p>
<p>2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>1. Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы.                  2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска.                  3. Физическая культура в обеспечении здоровья.                  4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ.</p> <p><b>Методические рекомендации к работе над рефератом</b></p> <p>Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика рефератов составлена в соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения. Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана.</p> <p>После выбора темы и согласования ее с преподавателем составляется список литературы, куда включаются литературные источники, помогающие полнее осветить изучаемую проблему. Исходный минимум предоставляется преподавателем. Планомерное изучение первоисточников позволяет отобрать необходимый материал для письменной тематической работы.</p> <p>При выполнении работы студент должен самостоятельно овладеть соответствующим теоретическим материалом и ознакомиться с современной научной, методической научно-популярной литературой по физической культуре и специальной физической подготовке.</p> <p>Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний студента по данному вопросу;</li> <li>- умение логично и последовательно излагать накопленный материал;</li> <li>- способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания;</li> <li>- умение пользоваться литературой.</li> </ul> <p>Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.</p> <p><b>Оформление работы</b></p> <p>Письменная работа оформляется на 15-20 страницах печатного текста на листах формата А-4. Структура работы: титульный лист, план работы, первый раздел, второй раздел, заключение. План работы - это перечень вопросов, важных для глубокого и полного освещения изучаемой проблемы. План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.</p>

	<p>В первом разделе рассматривается история вопроса, актуальность и ценность разрабатываемого материала. В последующих разделах (в основной части) раскрывается содержание работы и данные собственных наблюдений. В заключении излагаются выводы и мнение обучающегося по изучаемой проблеме.</p>
--	--

### 3.2.1. Перечень заданий для контроля умениевых образовательных результатов

Контрольный норматив	Ед. измерения	Юноши			Девушки		
		зачтено			зачтено		
<b>Легкая атлетика.</b>							
Бег на 100 м.	сек	13,80	14,30	14,60	16,30	17,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	3.20	3.45	4.10	4.10	4.25	4.50
Кросс на 2000 м.	мин	7,65	8.70	9,4	9,80	11,55	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	13,35	14,70	15,40			
Прыжок в длину с разбега.	метр	4,40	3,80	3,60	3,60	3,20	3,10
<b>Лыжный спорт.</b>							
Бег на 2000 м.	мин	10,0	11,0	12,3	11,0	12,0	13,0
Бег на 3000 м.	мин				17,3	18,45	19,5
Бег на 5000 м.	мин	23,4	25,0	25,4			
<b>Атлетическая гимнастика.</b>							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	35	27	22	16	10	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек.	кол. раз	50	40	30	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	13	10	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз				20	15	10
Прыжок в длину с места.	метр	430	390	370	360	320	310
Прыжки со скакалкой (30 сек.)	кол. раз	70	65	55	80	75	65
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	135	125	120	140	130	120
<b>Баскетбол.</b>							
Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений)	кол. раз	5	4	3	4	3	2
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	5	4	2	5	3	1
<b>Волейбол.</b>							
Передача мяча сверху (3 попытки)	кол. раз	12	10	8	6	4	3
Передача мяча снизу (3 попытки)	кол. раз	10	8	5	9	7	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)	кол. раз	3	2	1	3	2	1