



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ **В.В.Новикова**
«__» _____ **2023 г.**

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

42.02.01 Реклама

2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 8 «26» 06 2023 г.

Председатель ПЦК В.В. Зайцев

СОДЕРЖАНИЕ

1.	<u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....</u>	4
2.	<u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....</u>	6
3.	<u>Оценка освоения учебной дисциплины.....</u>	8
	<u>3.1. Формы и методы оценивания.....</u>	8
	<u>3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....</u>	16
4.	<u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....</u>	22

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама следующими умениями, знаниями, общими компетенциями, личностными результатами:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное

поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности. Знать основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Текущий контроль: Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Оценка самостоятельной работы. Рубежный контроль: Проверка проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов Проверочная работа. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.
Знать: З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Иметь представление о роли физической культуры в развитии человека.	Текущий контроль: Оценка результатов в процессе проведения

социальном развитии человека; ОК 2, 6, 8 ЛР 1-11, 13-16		практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование. Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Оценка самостоятельной работы. Рубежный контроль: Проверка проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов Проверочная работа. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.
--	--	--

32 основы здорового образа жизни. ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16	Знать основы здорового образа жизни. Знать способы самоконтроля	Текущий контроль: Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование. Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Оценка самостоятельной работы. Рубежный контроль: Проверка проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов Проверочная работа. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.
--	--	--

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			Проверочная работа №1	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16	Диф.зачет	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				

	умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.					
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Раздел 2. Формирование			Проверочная	У1, 31, 32	Диф.зачет	У1, 31, 32

навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			работа №2	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16		ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения	У1, 31 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				

о значимых двигательных умений и навыков	физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.					
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			Проверочная работа №3	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16	Диф.зачет	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				

обеспечение здоровья и работоспособнос- ти	физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.					
Тема 3.2. Общеразвивающ- ие упражнения	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				
Тема 3.3. Совершенствовани- е общей и специальной профессиональн- о – прикладной физической подготовки	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и	У1, 31, 32 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				

	освобожденных от практических занятий.					
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование Оценка самостоятельной работы Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.	У1, 31 ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Текущий контроль

Задания в тестовой форме:

Тест № 1

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?
а. Алексей Бутовский;
б. Пьер де Кубертен;
в. Деметриус Викелас;
г. Ирина Роднина.
2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?
а. Быстроту;
б. Гибкость;
в. Силу;
г. Ловкость.
3. Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?
а. Перекидной;
б. Фос-бери-флоп;
в. Перешагивание.
4. С чего начинается игра в баскетболе?
а. с жеребьевки;
б. со свистка;
в. с вбрасывания мяча;
г. с включения секундомера.
5. Первая помощь при потере сознания?
а. Звонок 03;
б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
в. Введение сердечных препаратов;
г. Помещение пострадавшего в тень.
6. Из скольких фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?
а. 3;
б. 4;
в. 2;
г. 5.
7. Какие технические приемы бывают в баскетболе?
а. Передача двумя руками сверху;
б. Верхняя прямая подача;

- в. Прием мяча снизу;
- г. Подача снизу.

8. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?

- а. Гибкость;
- б. Ловкость;**
- в. Силу;
- г. Быстроту.

9. Первая помощь при открытом переломе голени?

- а. Звонок 03;
- б. Наложение шины;
- в. Наложение жгута;**
- г. Введение сердечных препаратов.

10. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а. Изображение Олимпийского флага
- б. Изображение пяти сплетенных колец
- в. Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- г. Изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Правильные ответы выделены жирным шрифтом.

Тест № 2

1. В какой стране впервые возник баскетбол?

- а. Во Франции;
- б. В России;
- в. В США;**
- г. В Германии.

2. Что является ошибкой в баскетболе?

- а. Ведение одной рукой;
- б. Передача от груди;
- в. Двойное ведение;**
- г. Бросок по кольцу.

3. С чего начинается игра в волейболе?

- а. С разминки;
- б. Со свистка;
- в. С подачи;**
- г. С выбрасывания из-за боковой линии.

4. Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?

а. 5;

б. 6;

в. 7;

г. 8.

5. Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?

а. Быстроту;

б. Ловкость;

в. Выносливость;

г. Гибкость.

6. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...

а. Преодолевая наступающее утомление;

б. С большой амплитудой;

в. До переутомления;

г. Сложные по координации движения.

7. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?

а. 15,20;

б. 14,30;

в. 13,00;

г. 13,20.

8. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?

а. Спортивный;

б. Лечебный;

в. Косметический;

г. Гигиенический.

9. Быстрота - способность организма ...

а. Преодолевать внешнее сопротивление;

б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;

в. Выполнять сложные по координации движения;

г. Выполнять упражнения до переутомления.

10. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?

а. Волейбол;

б. Легкая атлетика;

в. Лыжный спорт;

г. Гимнастика.

Правильные ответы выделены жирным шрифтом.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя : план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

3.2.2. Рубежный контроль.

Проверочная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1

Проверочная работа №2

		Юноши				Девушки			
	Виды испытаний	«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 100м. (сек)		15.5	15.0	14.5		18.0	17.2	16.5
2	Бег на 2000м. (ю.) 1000м. (д.)		9.20	8.40	8.00		5.30	5.00	4.00
3	Прыжок в длину с места (см.)		175	200	225		165	180	200
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		5	9	12				
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)						25	35	40

6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)		+6	+8	+13		+7	+9	+16
		Отказ выполнить задание				Отказ выполнить задание			

Проверочная работа №3

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши			Девушки		
		Знаки отличия					
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учет	Без уче	0.41	Без уче	Без учет	1.10

		а врем ени	та вре мени		та вре мени	а врем ени	
--	--	------------------	-------------------	--	-------------------	------------------	--

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: проведение практических занятий, выполнение самостоятельной работы, тестирования, написания рефератов, сдачи нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 42.02.01 Реклама.

Умения

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Знания

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Физическая культура и ее компоненты.
2. Массовая физическая культура. Физическая рекреация. Лечебная физическая культура.
3. Понятие спорта.
4. Адаптивная физическая культура.
5. Физическое воспитание.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Роль физического воспитания в оздоровлении общества.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физического воспитания.
- 10.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
- 11.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 12.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.

13. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
15. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
16. Костно-суставная патология.
17. Патология органов зрения.
18. Умственно-эмоциональное перенапряжение.
19. Сон и психическое здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
22. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
23. Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.
24. Трудоспособность. Рациональное питание. Вредные привычки. Психосаморегуляция.
25. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
27. Разновидности занятий, их организационная основа, особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
30. Определение понятий: работоспособность, утомление, усталость. Простейшие методы оценки физической работоспособности.
31. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
32. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.
33. Артериальное давление. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.
34. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

35. Понятие осанки. Виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Методика коррекции телосложения.
36. История олимпийского движения.
37. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены.
38. Туризм. Индивидуальное снаряжение туриста.
39. Правила и техника передвижения туриста, меры безопасности. Организация бивака в походе.
40. Первая медицинская помощь.

Контрольные упражнения:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – по количеству экзаменующихся.

Время выполнения задания – 90 мин.

подготовка - 10 мин.

выполнение – 80 мин.

Оборудование: зал дзюдо, беговые дорожки, секундомер, рулетка, свисток, фишки, гимнастические скакалки, протокол.

Экзаменационная ведомость

Дифференцированный зачет

Дисциплина: Физическая культура

Фамилия, имя, отчество преподавателя:

Группа _____, курс _____, семестр.

Дата проведения:

№ п/п	Ф.И.О. студента	№ зачетной книжки	Отметка о сдаче дифзачета	Подпись преподавателя
----------	-----------------	----------------------	---------------------------------	--------------------------

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Число студентов на дифзачете: _____ чел.

Число студентов, не явившихся на дифзачет _____ чел.

Число студентов, не допущенных на дифзачет _____ чел.

Специалист

III.6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.