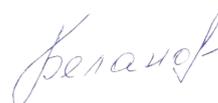


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

14.03.2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

42.02.01 РЕКЛАМА

гуманитарный

специалист по рекламе

очная

Учебный год: 2024-2025

Семестр(ы): 3, 4, 5, 6, 7

2025-2026

2026-2027

Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 06.03.2023 г., № 2511-03

Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент.

2023 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ учебной дисциплины «Физическая культура»

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 510 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестов (испытаний) по оценке физической подготовленности.

ФОС разработаны на основании положений:

1. П ВГУ 2.2.01 – 2015 Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности, текущей, промежуточной и итоговой аттестации по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования в Воронежском государственном университете.

2. П ВГУ 2.2.04 – 2016 Положение о формировании фонда оценочных средств для аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования Воронежского государственного университета.

1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения:

Основная цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

2. Условия аттестации: Аттестация проводится в виде приема контрольных нормативов, определяющих уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости и предусматривает использование накопительной системы оценивания. Аттестация проводится в подгруппе не более 15 чел.

Время аттестации:Разминка 15 мин.;выполнение 1 час 15 мин.;всего 1 час 30 мин.**3. Программа оценивания контролируемой компетенции:**

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОК 8	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 1			
3	Тема 2.1 Основы здорового образа жизни	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
4	Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики	ОК 8	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2			Комплексы упражнений
1	Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК 8	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 3.2 Лыжные гонки	ОК 8	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 3			Комплексы упражнений
1	Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений
2	Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений

3	Тема 4.3 Тактическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 8	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 4			
1	Тема 5.1 Специальная физическая подготовка к игре в волейбол	ОК 8	Комплексы упражнений
2	Тема 5.2 Техническая подготовка к игре в волейбол (обучение и совершенствование)	ОК 8	Комплексы упражнений
3	Тема 5.3 Тактическая подготовка к игре в волейбол	ОК 8	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 5			Комплексы упражнений Тесты определения физической подготовленности

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГБОУ ВО «ВГУ»)
 2511 Кафедра физического воспитания и спорта

Комплексы упражнений
 по дисциплине – СГЦ.04 Физическая культура

Промежуточная аттестация №1

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	18.0 и меньше	18.1 и больше
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	без учета времени	сошла с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и больше	159 и меньше
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
5.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.8 и меньше	14.9 и больше
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	без учета времени	сошел с дистанции
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190 и больше	189 и меньше
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
5.	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше

Промежуточная аттестация №2

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 3 км	19.10 и меньше	сошла с дистанции
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10 и больше	9 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа	25 и больше	24 и меньше

	на спине (кол-во раз за 1 мин.)		
Комплексы упражнений (юноши)			
№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Бег на лыжах на 5 км	25.50 и меньше	сошел с дистанции
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15 и больше	14 и меньше
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35 и больше	34 и меньше

Промежуточная аттестация №3

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по баскетболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х20 м (сек.)	24	30
2.	Прыжки с ноги на ногу на дистанции 6 м (кол-во раз)	8	19
3.	Десять штрафных бросков (кол-во попаданий)	7	7
4.	Ведение мяча от лицевой линии до щита	+	+
5.	Ведение мяча до центральной линии и обратно, бросок левой (два попадания за кол-во сек.)	15	18
6.	Девять бросков с трех точек с расстояния 6 м (кол-во попаданий)	4	3

Промежуточная аттестация №4

Комплекс упражнений для определения специальной подготовленности по волейболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9.8	10.2
2.	Челночный бег «Елочка» (сек.)	25.0	26.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	255	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	55	60
5.	Десять верхних прямых подач в левую и правую половины площадки (кол-во попаданий)	6	6
6.	Пять нападающих ударов любым способом из зоны 4 и 2 в зону 6 (кол-во попаданий)	2	2

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если выполнены контрольные упражнения
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если не выполнены контрольные упражнения

Комплект тестовых заданий
по дисциплине – ОГСЭ.04 Физическая культура
Промежуточная аттестация №4

Методика определения нормативных показателей

- Бег на 100 метров выполняется по стандартной беговой дорожке с низкого старта.
- Прыжок в длину с места выполняется с горизонтальной плоскости. Стопы перед прыжком неподвижны.
- Подтягивание на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами опоры. При сгибании рук и подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью.
- Поднимание туловища проводится из положения лежа на спине на горизонтальной поверхности, руки за головой, ноги закреплены. Туловище поднимается до вертикального положения и снова опускается до горизонтального. Упражнение выполняется без остановок.

Тесты определения физической подготовленности (девушки)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	16.3	17.6	18.0
2.	Бег на 2000 м (мин., сек)	10.50	11.20	11.50
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	13	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40	30	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7

Тесты определения физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>				
1.	Бег на 100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6
2.	Бег на 3000 м (мин., сек)	13.10	14.40	15.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	35	25	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 31.02.04 Медицинская оптика

Дисциплина: СГСЦ.04 «Физическая культура»

Профиль подготовки: социально-экономический

Форма обучения: очная

Учебный год: 2023/24; 2024/25

Ответственный разработчик
Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта

_____ А.Э. Беланов _____.__ 20__

Составители
Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта

_____ А.Э. Беланов _____.__ 20__

СОГЛАСОВАНО
Куратор ОПОП СПО
по специальности

_____ _____.__ 20__

Зав. отделом обслуживания ЗНБ

_____ _____.__ 20__

РЕКОМЕНДОВАНА НМС кафедры физического воспитания и спорта, протокол от
06.03.2023 г., № 2511-03