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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Рекламы и дизайна

_____ д.ф.н., проф. В.В.Тулупов

24.05.2018г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

ОГСЭ.04 Физическая культура
Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом

42.02.01 Реклама
Шифр и наименование специальности

профиль подготовки - гуманитарный
Профиль подготовки (технический, естественнонаучный, социально-экономический, гуманитарный)

квалификация выпускника – специалист по рекламе
Квалификация выпускника

форма обучения - очная
Форма обучения

Учебный год: 2018/2019 Семестр(ы): 3,4,5,6,7

Рекомендована: НМС факультета журналистики
(Наименование рекомендующей структуры)
протокол от 24.05.2018г № 5

Составители ФОС: Беланов А.Э., кандидат педагогических наук, доцент, зав.кафедрой физического воспитания и спорта, Беланова О.А.,методист кафедры физического воспитания и спорта

2018г.

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», и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

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, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

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 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 12	вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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 3; ОК 12	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 1			Комплексы упражнений
1	Тема 2.1 Основы здорового образа жизни	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 2.2 Гимнастика с элементами акробатики	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2			Комплексы упражнений
1	Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК 3; ОК 12	Комплексы упражнений Фронтальный опрос
2	Тема 3.2 Лыжные гонки	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 3			Комплексы упражнений
1	Тема 4.1 Специальная физическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
2	Тема 4.2 Техническая подготовка к игре в баскетбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
3	Тема 4.3 Тактическая подготовка к игре в баскетбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 4			Комплексы упражнений
1	Тема 5.1 Специальная физическая подготовка к игре в волейбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
2	Тема 5.2 Техническая подготовка к игре в волейбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	Комплексы упражнений
3	Тема 5.3 Тактическая подготовка к игре в волейбол	ОК 3; ОК 6; ОК 12	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 – ОГСЭ. 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

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

Промежуточная аттестация №2

Комплексы упражнений (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8 и больше	7 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20 и больше	19 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8 и больше	+7 и меньше

Комплексы упражнений (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Зачтено	Не зачтено
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7 и больше	6 и меньше
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14 и больше	13 и меньше
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30 и больше	29 и меньше
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6 и больше	+5 и меньше

Промежуточная аттестация №3

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 на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 и больше	24 и меньше

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 №4

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
7.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
8.	Судейство 4 игр (2 – в поле; 2 – секретарем)	+	+

Промежуточная аттестация №5

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
7.	Пять игровых передач из зон 2.3,4 на трехметровую	3	3

	линию (кол-во попаданий)		
8.	Участие в соревнованиях	8 игр	8 игр
9.	Судейство 5 игр (2 – в качестве первого судьи и 2 – второго судьи; 2 – секретарем)	+	+

Критерии оценки:

– оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если выполнены контрольные упражнения

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

2511 Кафедра физического воспитания и спорта

Комплект тестовых заданий

по дисциплине – ОГСЭ. 04 Физическая культура

Промежуточная аттестация №5

Методика определения нормативных показателей

1. Бег на 100 метров выполняется по стандартной беговой дорожке с низкого старта.
2. Прыжок в длину с места выполняется с горизонтальной плоскости. Стопы перед прыжком неподвижны.
3. 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.
4. 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.
Обязательные испытания (тесты)				
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.
Обязательные испытания (тесты)				
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