Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2026 08:30:11
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ПЦК
по предметам общеобразовательного цикла

Протокол от 24.10.2025 № 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету

учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю

«Физическая культура»

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

по образовательной программе среднего профессионального образования –

программе подготовки специалистов среднего звена

программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

наименование образовательной программы

38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

шифр, наименование специальности / профессии

Составитель Барашина Г.Я., преподаватель студенческого спортивного клуба

ФИО, должность, структурное подразделение, ученая степень, ученое звание

Тольятти, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ДАЛЕЕ – ФОС)

1.1. Планируемые результаты обучения по учебному предмету

Номер предметного результата	Наименование предметного результата
1)	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2)	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3)	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
4)	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5)	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
6)	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен освоить следующие общие компетенции

Общие компетенции
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

и профессиональные компетенции

Профессиональные компетенции
ПК 2 1 Проводить инвентаризацию активов и обязательств экономического субъекта и отражать ее результаты.

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

уметь:

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

1.2. Содержание учебного предмета

№	Тема (раздел учебного предмета) (в соответствии с РПД)	Номер предметного результата	Код компетенции
	1 семестр		
1.	Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры» Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Гимнастика. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Общая физическая подготовка.	1-6	ОК 01,ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 7,ОК 08
2.	Методико – практический раздел. **Профессионально-ориентированное практическое задание**. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.	2,3,4	ОК 01,ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 7,ОК 08 П.К 2.1
	2 семестр		
3.	Методико – практический раздел **Профессионально-ориентированное практическое задание.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2,3,4	ОК 01,ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 7,ОК 08 П.К 2.1
4.	Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры» Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Специальная физическая подготовка. Модуль "Гимнастика» Общая физическая подготовка..	1-6	ОК 01,ОК 03,ОК 04, ОК 05, ОК 7,ОК 08

1.3. Система оценивания по учебному предмету

Учебный предмет изучается в течение двух семестров.

Форма промежуточной аттестации по учебному предмету – контрольная работа (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

Шкала оценки уровня сформированности компетенций		Шкала оценки уровня освоения учебного предмета	
Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл
Допороговый	Ниже 61	Ниже 61	«Неудовлетворительно» / 2
Пороговый	61-85,9	61-69,9	«Удовлетворительно» / 3
		70-85,9	«Хорошо» / 4
Повышенный	86-100	86-100	«Отлично» / 5

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения промежуточной аттестации осуществляется контроль и оценка результатов освоения предметных результатов, общих и профессиональных компетенций и их частей.

Тесты определения физической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 1 семестр - 4 б. 2 семестр - 3 б.	Средний 1 сем. – 6 б. 2 сем. - 5 б.	Высокий 1 сем. – 8 б. 2 сем. - 7 б.	Низкий 1 семестр - 4 б. 2 семестр - 3 б.	Средний 1 сем. – 6 б. 2 сем. - 5 б.	Высокий 1 сем. – 8 б. 2 сем. - 7 б.
1(а)*. Бег 100 м	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3. Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
4. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
5(а)*. Поднимание туловища.	20	40	60	20	40	60
5(б). Поднимание ног.	20	40	60	20	40	60
6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
7. «Статика спины» -	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.	1 мин.	1 мин. 30 сек.	2 мин.

удержание туловища в горизонтальном положении.						

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант (б).

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (контрольная работа) 1 семестр

Перечень практических заданий к контрольной работе
(1-6) ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 05, ОК 7,ОК 08
ПК 2.1 Проводить инвентаризацию активов и обязательств экономического субъекта и отражать ее результаты.

1. Знать « строевые команды» и уметь выполнять все строевые построения и перестроения.
2. Демонстрировать умение управлять группой (по 5- 10чел.), используя знания и навыки строевых упражнений.
3. Уметь классифицировать упражнение по виду, направленности воздействия.
4. Знать статистические нормы показателей ЧСС, АД для молодежи. Знать личные показатели АД, подсчитать ЧСС и определить уровень состояния сердечно – сосудистой системы.
5. Выполнение методико-практическая работы: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Перечень вопросов и заданий для подготовки к контрольной работе:

Построения и перестроения

1. Цель и задачи строевых упражнений.
2. Построения и перестроения на месте.
3. Построения и перестроения в движении.
4. Определение понятий: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг».
5. Определение понятий: «интервал», «дистанция», «ширина строя», «глубина строя».
6. Предварительная и исполнительная команды.
7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре.
8. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному.
9. Техника выполнения поворотов на месте направо/ налево, кругом.
10. Техника выполнения поворотов направо/ налево, кругом в движении.
11. Ходьба / бег в обход, противоходом, «змейкой», по диагонали.

Средства и методы физического воспитания.

- Понятия: физическое упражнение, двигательное действие, двигательный навык, техника двигательного действия.
- Характеристика средств физического воспитания физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
- Классификация физических упражнений.

Методико-практическое занятие: «Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)».

- Понятия: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометр, динамометрия, уровень здоровья.
- Измерить показатели здоровья. Записать в ***«Карту здоровья»*** дату измерения и личные показания.
- Выполнить вычисления по формулам. Записать в таблице «Экспертная оценка здоровья».
- По таблице «***Экспресс-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)***» найти баллы, которые соответствуют полученным результатам экспертной оценки.
- Суммируйте все баллы. Определите свой уровень здоровья на данное время (1курс-

осенний семестр).

КАРТА ЗДОРОВЬЯ студента (ки) _____

Высшая школа _____ **группа** _____

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	Масса /рост (г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/масса х 100 (%)	Баллы	ЧСС *АДсист 100	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Экспрес-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)

Таблица3

Показатель	женщины					мужчины				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Весо-ростовой индекс масса тела/рост (г/см)	451	351-450	350 и менее			501	451-500	450 и менее		
баллы	-2	-1	0			-2	-1	0		
Жизненный индекс ЖЕЛ/масса (мл/кг)	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более	50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
баллы	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
Силовой индекс Динамометрия/масса* 100 (%)	40 и менее	41-50	51-55	56-60	61 и более	60 и менее	61-65	66-70	71-80	81 и более
баллы	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Индекс состояния ССС ЧСС*АДсис./100	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее
баллы	-2	1	3	5	7	-2	1	3	5	7
Время восстановления в мин. после нагрузки	более 3	3	2	1	менее 1	более 3	3	2	1	менее 1
баллы	-2	1	3	5	7	-2	1	3	5	7
Общая сумма	4	5-9	10-13	14-16	17-21	4	5-9	10-13	14-16	17-21

Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Цель работы–формировать знания и умения подбора средств ФК для составленияиндивидуального комплекса УГГ, с учетом здоровья.

Задание 1. Изучить вопросы:

- методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
- основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
- примерная схема последовательности физических упражнений УГ,для обучающихся.

Задание2.

- Составить индивидуальный комплекс УГГ и выполнить его.
- Провести анализ объективной реакции организма на физическую нагрузку при выполнении индивидуального комплекса УГ, путем подсчета ЧСС после каждого упражнения.

Вопросы по теме *«Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».*

1. Определение понятия «утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».
2. Оздоровительные задачи утренней гигиенической гимнастики.
3. Образовательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
4. Воспитательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
5. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Основные задачи утренней гигиенической гимнастики.
7. Назовите 5 из 7 средств ФК, используемых в утренней гигиенической гимнастике.
8. Методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
9. Метод строго регламентированного упражнения. Особенности его применения в организации утренней гимнастики.
10. Как определить пульсовую стоимость каждого включенного в программу упражнения.
11. Как составить кривую физиологической нагрузки и управлять ею.
12. Основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
13. Примерная схема последовательности физических упражнений УГ для обучающихся.
14. Перечислите факторы регулирования физической нагрузки.
15. Какая степень физическая нагрузка считается «малой», «умеренной», «большой».

Вопросы к реферату для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

Лечебная физическая культура при заболевании… (название органа, системы организма)

1. - Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.
2. - Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.
3. - Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.
4. - Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
5. - Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.

2 семестр

Перечень вопросов и заданий для подготовки к дифференцированному зачету:

(1-6) ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 05, ОК 7,ОК 08

ПК 2.1 Проводить инвентаризацию активов и обязательств экономического субъекта и отражать ее результаты.

Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

Цель работы - формировать знания и умения использования инструментария для оценки своего физического развития и физической подготовленности». Уметь анализировать состояние и ставить задачи по коррекции телосложения, физического развития ифизической подготовленности.

Задание 1. . Определение грудного показателя.

Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.
Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела.
2. Измерить окружность грудной клетки (ОГК).
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$ГП = \frac{ОГК * 100\%}{Длину\ тела\ (см)}$$

4. Оценить показатель. Сделать вывод.

Задание 2. . Определение должной массы тела (индекс Брока – Бругша)

Оборудование: ростомер, медицинские весы.
Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела.
2. Измерить массу тела
3. Вычислить массу по формуле:

$X = \frac{ФВ}{ДВ} * 100$, *где ФВ – фактическая масса тела (кг)*

4. Сделать вывод.

Задание 3. .Определение весоростового показателя

1. Оборудование: ростомер, медицинские весы.
2. Порядок выполнения:
3. Измерить рост.
4. Измерить вес.
5. Вычислить весоростовой индекс по формуле:

$$ВРИ = \frac{масса\ тела\ (гр)}{длину\ тела\ (см)}$$

6. Оценить показатель упитанности с данными по таблице 5:

Таблица 5.

Весо – ростовой индекс гр/см	Показатель упитанности
больше 540	ожирение
451-540	чрезмерный вес
416-450	излишний вес
401-415	хороший
400	наилучший для мужчин
390	наилучший для женщин
360-389	средний
320-359	плохой
300-319	очень плохой
200-229	истощение

Задание 4. Определение показателя пропорциональности физического развития

Оборудование: ростомер.

Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела в положении стоя.
2. Измерить длину тела в положении сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$$X = \frac{L1 - L2}{L2} * 100\%,$$

где L1 – длина тела в положении стоя, L2 – длина тела в положении сидя

4. Оценить результаты и сделать вывод.

Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% пропорциональное физическое развитие, более 92% относительно большая длина ног.

Задание 5. Индекс пропорциональности развития грудной клетки

Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.

Порядок выполнения:

1. Измерить окружность грудной клетки.
2. Измерить длину тела.
3. Определить показатель пропорциональности по формуле:

$$X = ОКГ - \frac{Длина\ тела\ (см)}{2}$$

4. Оценить показатель с данными. Сделать вывод.

Если окружность грудной клетки преобладает над половиной роста, этот показатель обозначают знаком плюс, если же окружность грудной клетки отстает от половины роста, то знаком минус.

2.1. Выполните анализ индивидуальным результатам самооценки телосложения (согласно таблице 1).

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

Сформулируйте вывод по индивидуальным результатам самооценки физического развития

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	Масса /рост (г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/масса х 100 (%)	Баллы	ЧСС *АДсист 100	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Вопросы по теме «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Дневник самоконтроля.
4. Субъективные признаки самоконтроля.
5. Объективные признаки самоконтроля.
6. Наружный осмотр, его проведение и задачи.
7. Антропометрия. Задачи и методы исследования
8. Определение понятий «физическое состояние», «физическое развитие».
9. Типы телосложения человека.
10. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.
11. Система индексов физического развития и их интерпритация.
12. Оценка функций сердечно – сосудистой системы.
13. Ортостатическая проба.
14. Определение общего артериального давления (систолическое, диастолическое).
15. Расчет коэффициента выносливости Кваса.

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения).

«Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности».

- Определение понятий «физкультурная реабилитация», «физкультурная рекреация», «оздоровительная физическая культура», «здоровье».

- Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
- Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека.
- Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни.
- Место направленно – оздоровительных средств физической культуры в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности.
- Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

«Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях»

- Основные положения развития физического воспитания и спорта среди учащейся молодежи.
- Государственные образовательные стандарты общего и профессионального образования и место физической культуры в них.
- Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях высшего, послевузовского и профессионального образования.