Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2026 08:30:50
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 образовательной программе 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Протокол от 24.11.2024 № 3

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации

по дисциплине

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

специальность 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 ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности (профессии); средства профилактики перенапряжения.

1.1. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
	3 семестр	
1.	Базовый:* Легкая атлетика.	ОК 4, ОК 8
	Базовый: Волейбол.	
	Вариативный: ** 1.1. Баскетбол 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4. Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка.	

	1.6. Компьютерный спорт. Базовый: Методико-практический.	
	4 семестр	
2.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка. 1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	ОК 4, ОК 8
	5 семестр	
3.	Вариативный: 1.1. Баскетбол. 1.2. Волейбол. 1.3. Фитнес. 1.4.Мини футбол. 1.5. Общая физическая подготовка 1.6.Компьютерный спорт. Базовый: Легкая атлетика Базовый: Волейбол Базовый: Методико-практический	ОК 4, ОК 8

1.3. Система оценивания по дисциплине

Курс изучается в течение 3 семестров.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет(3,4,семестр), дифференцированный зачет (5 семестр).

Шкала оценки уровня сформированности компетенций		Шкала оценки уровня освоения дисциплины	
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 дисциплины 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 компетенций.

Перечень вопросов и заданий к зачету:

3 семестр

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня

1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.
2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.
3. Знание основ здорового образа жизни.
4. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
5. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.
6. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.
7. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.
8. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.
9. Выполнение тестов на техническую подготовленность.
10. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
11. Выполнение методико-практического задания.

Перечень вопросов и заданий к зачету:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня

4 семестр

1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.
2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.
3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.
4. Демонстрация техники волейбола на уровне умения переходящего в навык.
5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.
6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.
7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры по выбранному виду спорта.
8. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.

Выполнение методико-практического задания.

Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету:

5 семестр

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня

1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.
2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.
3. Перечисляет средства закаливания.
4. Знает методы закаливания.
5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.
6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.
9. Выполняет гимнастику для глаз.
10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.
11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.
12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня.
13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.
14. Демонстрирует практические навыки основ судейства по выбранному виду спорта.
15. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничную физическую подготовленность.
16. Выполнение методико-практического задания.

Темы рефератов:

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.

- Методика корригирующей гимнастики для глаз.

- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

- Средства и методы закаливания.

- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Лечебная физическая культура при заболевании

Представление о физическом воспитании как системе.

- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

Контрольные работы:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;

- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;

- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.

Тесты определения физической подготовленности.

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров						
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине* вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
3. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			

3. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
4. 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
Тесты текущего контроля в осеннем семестре						
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе	60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре						
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине	20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

Тесты определения технической подготовленности

Тесты / Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	3 балла	5 баллов	7 баллов	3 балла	5 баллов	7 баллов
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических					

Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).	элементов.

Тесты / Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Мини футбол						
Бег с мячом 30 м., сек	7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)	10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток	5	6	7	4	5	6

Фитнес						
Шпагат (любой)	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).	15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.	20	25	30	20	25	30

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши		
	Низкий	Средний	Высокий
	3 балла	5 баллов	7 баллов

Компьютерный спорт			
Техника владения клавиатурой и мышью	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.	Индивидуальные	Групповые	Командные