

приложение 2.6.8  
к ОПОП по специальностям  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Фонд оценочных средств**  
**По учебному предмету**  
**БУП. 06 «Физическая культура»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальностям  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.), рабочей программы БУП.06 Физическая культура

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Заворин Александр Александрович - руководитель физического воспитания.

Рассмотрено:

На заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от 01.09.2022

Руководитель кафедры/\_\_\_\_\_Е.П. Виниченко./

Одобрено:

Руководитель научно-методической службы

«\_\_\_» \_\_\_20\_\_\_\_\_г

Руководитель НМС\_\_ Царева Е.В.

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств (ФОС).....	4
1.1 Область применения.....	4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	4
1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.4 Материально-техническое обеспечение фонда оценочных средств.....	8
2. Комплект материалов для оценки сформированности физических качеств студентов на конец семестра и на конец учебного года.....	17

# 1. Паспорт фонда оценочных средств

## 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета БУП.06 Физическая культура по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

## 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### 2. предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

### Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных

- оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;
  - практически использовать приёмы защиты и самообороны;
  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
  - определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;
  - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).
- Формой аттестации** по учебной дисциплине являются:

Дифференцированный зачёт – 1 семестр;  
 Дифференцированный зачет – 2 семестр.

### **1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

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

**Комплект контрольно-измерительных средств позволяет оценивать:**

<b>Освоенные умения, усвоенные знания</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Критерии оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p>П 1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- определять влияние оздоровительных систем</p>	<p>Определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Точность определения влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	<p><b>Задание № Т 1 – Т2</b> выполняются в учебной аудитории.</p> <p><b>Задание № ПР 2 – ПР 59</b> выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

<p>физического воспитания на укреплении здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ; Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	
<p>П 2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий</p>	<p>Определение индивидуальных особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составление и выполнение индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;</p>	<p>Определять индивидуальные особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической</p>	<p><b>Задание № Т 1 – Т2</b> выполняются в учебной аудитории. <b>Задание № ПР 2 – ПР 59</b> выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

<p>физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;</p>		<p>культуры;</p>	
<p>П 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнение технических действий и тактических приёмов базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p><b>Задание № Т 1 – Т2</b> выполняются в учебной аудитории. <b>Задание № ПР 2 – ПР 59</b> выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>
<p>П 4- владение физическими упражнениями разной</p>	<p>Практическое использование приёмов самомассажа и релаксации;</p>	<p>Практически использовать приёмы самомассажа и</p>	<p><b>Задание № Т 1 – Т2</b> выполняются в учебной аудитории. <b>Задание №</b></p>

<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности и практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практически использовать приёмы защиты и самообороны;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</li> </ul>	<p>Практическое использование приёмов защиты и самообороны;</p> <p>Составление и проведение комплексов физических упражнений различной направленности</p>	<p>релаксации;</p> <p>Практически использовать приёмы защиты и самообороны;</p> <p>Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p>	<p><b>ПР 2 – ПР 59</b> выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>
<p>П 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и</p>	<p>Определение уровня индивидуального физического развития и развитие физических качеств;</p> <p>Проведение мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	<p><b>Задание № Т 1 – Т2</b> выполняются в учебной аудитории.</p> <p><b>Задание № ПР 2 – ПР 59</b> выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

<p>развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).</li> </ul>		<p>обороне»(ГТО).</p>	
--	--	-----------------------	--

#### **1.4 Материально-техническое обеспечение фонда оценочных средств**

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: тематические наглядные пособия; комплект материалов учебно-методического обеспечения дисциплины.

## **2. Комплект материалов для оценки сформированности физических качеств студентов на конец семестра и на конец учебного года.**

В состав комплекта входят задания для студентов основной и подготовительной группы.

Комплект включают практические задания.

### **2.1. Задания для испытуемых.**

#### **2.1.1. Практические задания для основной группы.**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
скоростные	Бег 100метров сек.	14.3	17.5
	Бег 30м.с	5.0	5.4

силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание на высокой перекладине кол. раз	10	-
	Подтягивание из вися лежа кол.раз		14
выносливость	Бег 2000м		11мин.40с.
	Бег 3000м.	13мин.40с.	

### **2.1.1. Практические задания для подготовительной группы (использование щадящего режима)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	15.3	18.5
	Бег 30м.с	5.5	5.9
силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150
	Подтягивание на высокой перекладине кол. Раз	7	-
	Подтягивание из вися лежа кол.раз		10
выносливость	Бег 2000м		14мин.00с.
	Бег 3000м.	17мин.10с.	

### **3. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний (текущий контроль)**

#### **3.1. Задания для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.**

Виды заданий	Первый курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,7	5,0	5,4	5,2	5,4	6,1
Бег 100 м (сек)	8,2	9,0	9,5	9,2	10,0	10,5
Бег 500 м (мин, сек)	1,30	1,40	1,50	1,55	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,05	4,20	4,30	4,45	5,00
Шестиминутный бег (м)	1350	1250	1150	1250	1150	1050
Бег 2000 м (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	б.у.вр.	-	-
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	27,0	27,5	30,8	30,5	32,0	33,5
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	136	126	106	146	136	108
Прыжки в длину с места (см)	220	205	175	200	175	160
Тройной прыжок с места (м, см)	6,80	6,330	5,80	5,30	4,80	4,30
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	11	7	5
Вис на перекладине на согнутых	45	40	28	25	23	17

руках (сек)						
Отжимание на полу (раз)	35	32	25	15	10	8
Отжимание на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	9	7	5	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	750	70	600	600	550	450