

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.09.2026 11:03:44  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8b8b98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Версия документа - 1

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

стр. 1

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Колледжа ЧелГУ

ЧелГУ М.В. Найн

«03» апреля 2026г.

## Фонд оценочных средств учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Специальность

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

#### Присваиваемая квалификация

Специалист лесного и лесопаркового хозяйства

#### Форма обучения

Заочная (год набора 2023)

Челябинск, 2026

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура<br>Специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                            | стр. 2                                                                                                                                                                                         | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство (утв. Приказом министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. №450).

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен Педагогическим советом Колледжа Челябинского государственного университета (протокол заседания № 5 от 23 апреля 2026 года).

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 3 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## Содержание

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....                                                                                      | 4  |
| 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ<br>ФОРМИРОВАНИЯ .....                                                          | 4  |
| 2.1 Компетенции, закрепленные за дисциплиной.....                                                                             | 4  |
| 2.1.1 Формирование общих компетенций обучающегося в ходе освоения<br>учебной дисциплины происходит на следующих этапах: ..... | 4  |
| 2.1.2 Освоение умений и усвоение знаний .....                                                                                 | 5  |
| 2.2 Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной<br>дисциплины .....                                      | 6  |
| Уровни сформированности общих (профессиональных) компетенций.....                                                             | 6  |
| 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ .....                                                        | 9  |
| 3.1 Контрольные нормативы для определения физической<br>подготовленности студентов в 4 семестре .....                         | 9  |
| 3.2 Контрольные нормативы для определения физической<br>подготовленности студентов в 6 семестре .....                         | 9  |
| 3.3 Контрольные нормативы для определения физической<br>подготовленности студентов в 8 семестре .....                         | 10 |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 4 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Программа подготовки специалистов среднего звена: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура.

Форма промежуточной аттестации: Зачёт.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

### 2.1 Компетенции, закрепленные за дисциплиной

**2.1.1 Формирование общих компетенций обучающегося в ходе освоения учебной дисциплины** происходит на следующих этапах:

1 этап - работа на лабораторно-практических занятиях, внеаудиторная самостоятельная работа;

2 этап - научная работа (рефераты, исследовательские);

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих предметных и общих компетенций:

| Общие компетенции                                                                                                                                                 | Показатели<br>результата<br>оценки                                                                                                                                                   | Средства проверки<br>(точки рубежного<br>контроля), этапы<br>формирования<br>компетенций |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда                                                                       | Практические занятия,<br>1 этап                                                          |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере                   | - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья поиск необходимой | Самостоятельная работа,<br>1 этап                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 5 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                              |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                                           | информации по заданному вопросу, пользуясь электронным или бумажным ресурсом                                                                                                                 |                              |
| ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями | Практические занятия, 1 этап |

### 2.1.2 Освоение умений и усвоение знаний

| Результаты освоения<br>(объекты оценивания)                                                                                     | Основные показатели оценки результата и их критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Форма текущего контроля                                    | Промежуточная аттестация<br>(№ заданий, вопросов) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                   |
| Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильность составления комплекса упражнений профессионально прикладного характера.</li> <li>• Соблюдение последовательности алгоритма выполнения комплекса упражнений.</li> <li>• Соответствие техники выполнения комплекса упражнений правилам выполнения.</li> <li>• Правильность проведения пульсометрии.</li> <li>• Соответствие нормативам контрольного тестирования</li> </ul> | Практические занятия, самостоятельная внеаудиторная работа |                                                   |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                   |
| О роли физической культуры в общекультурном,                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Четкое и полное изложение материала теоретической части</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практические и самостоятельные занятия                     |                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 6 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| профессиональном и социальном развитии человека.<br>- Основы здорового образа жизни | учебной дисциплины с использованием физкультурных терминов.<br>• Культура изложения ответа (логическая последовательность, лаконичность, учебно - научный стиль изложения).<br>• Точность и полнота ответа на возможные дополнительные вопросы преподавателя. |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 2.2 Система контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости студентов учебной дисциплины «Физическая культура» проводится по результатам выполнения нормативов и внеаудиторных самостоятельных работ. Студент допускается к зачету, имея не более 20% пропусков занятий и 80% выполненных внеаудиторных самостоятельных заданий.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета в 4, 6, 8 семестрах.

Контроль и оценка освоения результатов программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется по следующим критериям:

Уровни сформированности общих (профессиональных) компетенций.

**Недостаточный уровень:** Результаты обучения обучающегося свидетельствуют об усвоении им некоторых элементарных знаний основных вопросов по учебной дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой умений по дисциплине.

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 7 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**Низкий уровень:** Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

**Средний уровень:** Обучающийся продемонстрировал результаты на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по учебной дисциплине. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

**Высокий уровень:** Достигнутый уровень оценки результатов обучения обучающегося по учебной дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях

#### Шкала оценивания сформированности общих (профессиональных) компетенций

| Характеристика уровней освоения компетенции |                                                                                                  |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровни                                      | Содержание                                                                                       | Демонстрируемые результаты                                                                                                                            |
| Недостаточный                               | Обучающийся обладает элементарными знаниями по основным вопросам дисциплины, не владеет умениями | Обучающийся способен понимать освоенную информацию, но допускает ошибки и неточности, что свидетельствует о недостаточном уровне освоения дисциплины. |
| Низкий                                      | Обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями                   | Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 8 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

| Характеристика уровней освоения компетенции |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровни                                      | Содержание                                                                                                                                    | Демонстрируемые результаты                                                                                                                                        |
|                                             |                                                                                                                                               | успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач                                                                                |
| <i>Средний</i>                              | Обучающийся демонстрирует результаты на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности | Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях                         |
| <i>Высокий</i>                              | Достигнутый уровень является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.        | Обучающийся способен использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях |

Зачеты проводятся в форме тестирования. Тесты на проверку физических качеств: быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость.

Критерий оценивания:

«Зачтено» ставится при условии посещения более 80% занятий и сдачи контрольных тестов на оценку не ниже «3»

«Не зачтено» - при условии пропуска более 50% занятий без уважительной причины и не сдачи обязательных контрольных нормативов

Шкала интерпретации результатов освоения программы учебной дисциплины

| Уровень сформированности компетенций | Отметка в 5-балльной шкале | Зачтено/ не зачтено |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| <i>высокий</i>                       | «5» (отлично)              | зачтено             |
| <i>средний</i>                       | «4» (хорошо)               | зачтено             |
| <i>низкий</i>                        | «3»(удовлетворительно)     | зачтено             |
| <i>недостаточный</i>                 | «2»(неудовлетворительно)   | не зачтено          |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 9 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1 Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов в 4 семестре

| № задания | Виды упражнений                                         | Пол | Оценка |      |      |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----|--------|------|------|
|           |                                                         |     | «5»    | «4»  | «3»  |
| 1         | Бег 100, мин/сек                                        | ю   | 13,2   | 13,9 | 14,8 |
|           |                                                         | д   | 16,0   | 17,0 | 17,5 |
| 2         | Прыжок в длину с места, м                               | ю   | 2,40   | 2,30 | 2,10 |
|           |                                                         | д   | 1,85   | 1,70 | 1,55 |
| 3         | Отжимание от пола, количество раз                       | ю   | 45     | 35   | 25   |
|           | Отжимание от скамейки, количество раз                   | д   | 20     | 17   | 14   |
| 4         | Баскетбол. Броски со штрафной линии, из 5 попыток       | ю   | 3      | 2    | 1    |
|           |                                                         | д   | 3      | 2    | 1    |
|           |                                                         |     |        |      |      |
| 5         | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, количество раз | ю   | 60     | 50   | 40   |
|           |                                                         | д   | 55     | 45   | 35   |

#### 3.2 Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов в 6 семестре

| № задания | Виды упражнений                                                            | Пол | Оценка |       |       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|
|           |                                                                            |     | «5»    | «4»   | «3»   |
| 1         | Бег 300, мин/сек                                                           | д   | 58"0   | 1'03  | 1'08  |
|           | Бег 500, мин/сек                                                           | ю   | 1'25   | 1'30  | 1'40  |
| 2         | Прыжки в длину с разбега, м                                                | ю   | 4,60   | 4,40  | 4,20  |
|           |                                                                            | д   | 3,80   | 3,50  | 3,20  |
| 3         | Подтягивание на высокой перекладине, количество раз                        | ю   | 13     | 9     | 5     |
|           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | д   | 37     | 32    | 25    |
| 4         | Бег на лыжах 5 км, мин                                                     | ю   | 24'30  | 25'30 | 27'30 |
|           | Бег на лыжах 3 км, мин                                                     | д   | 18'00  | 19'30 | 22'00 |
| 5         | Волейбол. Верхняя подача мяча, из 5 раз                                    | ю   | 4      | 3     | 2     |
|           |                                                                            | д   | 4      | 3     | 1     |

|                                                                                                                                                                                                                                               |               |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж Челябинского государственного университета (Колледж ЧелГУ) |               |                        |               |
| Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»<br>Специальности 35.02.01 – Лесное и лесопарковое хозяйство                                                                                                           |               |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                          | стр. 10 из 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

### ***3.3 Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов в 8 семестре***

| № задания | Виды упражнений                                           | Пол | Оценка |       |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|
|           |                                                           |     | «5»    | «4»   | «3»   |
| 1         | Бег 2000, мин/сек                                         | д   | 10'00  | 11'00 | 12'00 |
|           | Бег 3000, мин/сек                                         | ю   | 12'30  | 13'30 | 14'30 |
| 2         | Прыжки со скакалкой за 1 минуту, количество раз           | ю   | 150    | 120   | 90    |
|           |                                                           | д   | 150    | 120   | 90    |
| 3         | Баскетбол. Ведение и бросок мяча в два шага, из 3 попыток | ю   | 3      | 2     | 1     |
|           |                                                           | д   | 3      | 2     | 1     |
| 4         | Волейбол. Нижняя передача мяча в парах, количество раз    | ю   | 25     | 20    | 15    |
|           |                                                           | д   | 20     | 15    | 10    |
| 5         | Метание гранаты 700 г, м                                  | ю   | 35     | 30    | 25    |
|           | Метание гранаты 500 г, м                                  | д   | 20     | 18    | 15    |