

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 07.11.2024 05:08:00

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc60d12ab98218652101b461b53072a2ea8b0de102

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной  
профессиональной  
образовательной программы  
подготовки специалистов  
среднего звена

### **ПРОГРАММА промежуточной аттестации**

по дисциплине

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» августа 2024 г., протокол №10.

Председатель комиссии            О.Н. Широков

Программа промежуточной аттестации предназначена для оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

СОСТАВИТЕЛЬ: Преподаватель кафедры физической культуры и спорта Татьяна Игоревна Орешкина

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Паспорт комплекта оценочных средств
2. Комплект материалов оценочных средств
  - 2.1. Задания для экзаменуемого
3. Пакет экзаменатора
  - 3.1. Условия проведения промежуточной аттестации
  - 3.2. Критерии оценки
  - 3.3. Критерии оценки компетенций
  - 3.4. Эталоны ответов

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Назначение:

Программа промежуточной аттестации предназначена для оценки результатов освоения дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**Форма контроля:** дифференцированный зачет

**Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:**

| №                         | Наименование   | Метод контроля   |
|---------------------------|--|--|
| <b>Умения:</b>            |  |  |
| У 1.                      | 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) | <i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, защита реферата, контрольная работа, дифференцированный зачёт</i> |
| У 2.                      | владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  |  |
| У 3.                      | владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности   |  |
| У 4.                      | владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности   |  |
| <b>Знания:</b>            |  |  |
| 3. 1                      | способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности   | <i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт, Защита рефератов</i>   |
| 3. 2                      | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни   |  |
| 3. 3                      | основы здорового образа жизни  |  |
| 3. 4                      | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  |  |
| 3. 5                      | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   |  |
| <b>Общие компетенции:</b> |  |  |
| ОК 01                     | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | <i>Наблюдение за выполнением задания</i>   |
| ОК 02                     | Использовать современные средства поиска, анализа  |  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       | и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.   |  |
| 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 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.   |  |

**Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:**

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| <b>ЛР 29</b> | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.                                     | <i>Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.</i> |
| <b>ЛР 32</b> | Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. |  |

**Ресурсы, необходимые для оценки:**

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

- Инвентарь: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Оборудование: столы, стулья, доска.

Дифференцированный зачет– не более 25 человек.

Норма времени: 90 минут.

## **2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В состав комплекта заданий для дифференцированного зачета входят вопросы для подготовки к дифференцированному зачету, тестовые задания для проведения промежуточной аттестации. Предложенные задания ориентированы на проверку сформированных у обучающегося компетенций.

### **2.1 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету**

Оценка сформированности компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

#### **ОК 01**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Понятие «физическая культура» и ее место в общей культуре.
3. Понятие «спорт», его цели, задачи. Классификация видов спорта.
4. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревновании.
6. Организация физического воспитания в ВУЗе.
7. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация).
8. Средства физического воспитания.
9. Методы физического воспитания.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
12. Формы организации занятий в физическом воспитании.
13. Сила и основы ее воспитания.
14. Быстрота и основы ее воспитания.
15. Выносливость и основы ее воспитания.
16. Гибкость и основы ее воспитания.
17. Координационные способности и основы их воспитания

#### **ОК 02**

1. Структура учебного занятия по физической культуре.
2. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
3. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние.
4. Методики определения физических качеств.
5. Физическая рекреация. Цель, формы, содержание.
6. Основы лечебной физкультуры. Лечебная физическая культура при заболевании (по выбору).
7. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
8. Специальная физическая подготовка: цели и задачи.
9. Техническая подготовка спортсмена: цели и задачи.
10. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Вредные привычки и их профилактика при помощи средств физической культуры и спорта.

13. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
14. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
15. Методика оценки физической подготовленности. Самоконтроль.

#### **ОК 03**

1. Физическая культура в профилактике заболеваний дыхательной системы.
2. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Физическая культура в профилактике заболеваний глаз.
4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Костная система и её функции.
7. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
8. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Функциональное состояние организма, оценка и самоконтроль.
12. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
13. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биологические ритмы. Работоспособность.
14. Учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
15. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом

#### **ОК 04**

1. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, вода).
2. Витамины и их роль в обмене веществ.
3. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в состоянии покоя и при выполнении стандартной и предельной нагрузках.
5. Методика оценки и коррекции осанки.
6. Методика оценки и коррекции телосложения.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
8. Средства и методы мышечной релаксации.
9. Физическое развитие, методы его оценки и самоконтроль.
10. Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
11. Средства восстановления в физической культуре и спорте.
12. Значение массажа для человека. Классификация видов, его приемы. Самомассаж.
13. Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Цель, формы, содержание
15. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

#### **ОК 08**

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
2. Гимнастика в системе физического воспитания.
3. Спортивные игры в системе физического воспитания.
4. Баскетбол. Правила игры, основные приемы.
5. Волейбол. Правила игры, основные приемы

6. Подвижные игры в системе физического воспитания.
7. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
8. Организация и проведение спортивного праздника.
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
10. Олимпийская символика.
11. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
12. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
13. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.
14. Дыхательная гимнастика.

## 2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Оценка сформированности компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Оценка сформированности компетенции: **ОК 01**

1. Закаливание это:

- 1) Способность организма противостоять различным метеофакторам.
- 2) Способность организма противостоять различным заболеваниям.
- 3) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

2. Талисманом Олимпийских игр является:

- 1) Изображение Олимпийского флага.
- 2) Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
- 3) Изображение пяти сплетенных колец.
- 4) Изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются..

4. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...

5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

6. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся, называется....

7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок (учебное занятие) называется...

Оценка сформированности компетенции: **ОК 02**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к:

- 1) Спортивной гимнастике.
- 2) Образовательно-развивающей гимнастике.
- 3) Производственной гимнастике.
- 4) Оздоровительной гимнастике.

2. Что отражает показатель ЧСС?

- 1) Специальную работоспособность человека.
- 2) Физическую подготовленность человека.
- 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
- 4) Функциональные возможности системы дыхания.



3. Органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей, это -
4. Автоматизированное действие, сформированное путем многократного его повторения и воспроизводимое в последующем без усилий, без пошаговой сознательной регуляции и контроля, обозначается, как..
5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется...
6. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется...
7. Процесс повышения сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды, называется...

#### Оценка сформированности компетенции: **ОК 03**

1. К физическим качествам человека не относится:

- 1) Сила.
- 2) Нравственность.
- 3) Гибкость.
- 4) Быстрота.

2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- 1) Упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек.
- 2) Регулярное обращение к врачу.
- 3) Физическую и интеллектуальную активность.
- 4) Отсутствие болезни

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

4. Как называется общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт?

5. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней называется...

6. Использование отдыха, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения) называется..

7. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, обозначается, как..

#### Оценка сформированности компетенции: **ОК 04**

1. К ациклическим упражнениям относятся:

- 1) Прыжок в длину.
- 2) Бег.
- 3) Гребля.
- 4) Лыжные гонки.

2. Кровь состоит из:

- 1) Митохондрии и хромосом.
- 2) Адреналина и норадреналина.
- 3) Плазмы и форменных элементов.

- 3.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как..
4. Педагогический процесс, направленный на приобретение необходимых умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется....
5. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется....
6. Способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется...
7. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется...

#### Оценка сформированности компетенции: **ОК 08**

1. Кросс – это:

- 1) Бег по искусственной дорожке стадиона.
- 2) Бег по пересеченной местности.
- 3) Бег с ускорением.
- 4) Бег с переменной скоростью.

2. Одним из основных физических качеств человека является:

- 1) Работоспособность.
- 2) Внимание.
- 3) Здоровье.
- 4) Сила.

3. Применение физических упражнений различной сложности с незнакомыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как..

4. Пробегание нескольких отрезков на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м с низкого старта, развивает такое физическое качество, как..

5. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке?

6. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, называется....

7. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, называется...

### **2.3 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине**

Оценка сформированности компетенций: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты  | Оценка |       |       |
|--|--------|-------|-------|
|  | 5      | 4     | 3     |
| Бег 3 000 м (мин, с)                             | 13.20  | 14.30 | 15.30 |
| Бег 100 м, с                                     | 14.7   | 14.8  | 15.4  |
| Прыжок в длину с места (см)                      | 230    | 215   | 200   |
| Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 13     | 10    | 7     |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25  | 20  | 15  |
| Челночный бег 3x10 м (с)                                    | 7.4 | 8.0 | 8.3 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| Тесты   | Оценка |       |       |
|---|--------|-------|-------|
|   | 5      | 4     | 3     |
| Бег 2 000 м (мин, с)                                | 11.20  | 12.00 | 13.00 |
| Бег 100 м, с  | 16.8   | 17.4  | 18.0  |
| Прыжок в длину с места (см)                         | 190    | 175   | 160   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15     | 10    | 5     |
| Челночный бег 3x10 м (с)                            | 8.6    | 9.2   | 9.6   |
| Наклон вперед из положения стоя, см                 | 18     | 15    | 10    |

### 3. Пакет экзаменатора

#### 3.1 Условия проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в группе в количестве – не более 25 человек.  
Время выполнения задания – 90 минут/

#### 3.2 Критерии оценки

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

#### 3.3.Критерии и шкала оценивания контролируемых компетенций

Подходы в оценивании:

Критериальный – единицей измерения является признак характеристики результата образования.

Операциональный – единицей измерения является правильно выполненная операция деятельности.

Как правило, используется дихотомическая оценка:

1 — оценка положительная, т.е. компетенции освоены;

0 — оценка отрицательная, т.е. компетенции не освоены.

#### 3.4 Критерии оценивания контролируемых компетенций

| Результаты (освоенные компетенции) | Критерии   |
|------------------------------------|--|
| ОК 01                              | При выполнении заданий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 02                              | При выполнении заданий Использовать современные средства поиска,   |

|       |  |
|-------|--|
|       | анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности  |
| ОК 03 | При выполнении заданий демонстрирует умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   |
| ОК 08 | Демонстрирует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности   |

### Шкала оценивания контролируемых компетенций

| Процент результативности<br>правильных ответов | Качественная оценка |                     |
|--|---------------------|---------------------|
|  | Балл (отметка)      | Вербальный аналог   |
| 90- 100  | 5                   | Отлично             |
| 80-89  | 4                   | Хорошо              |
| 70-79  | 3                   | Удовлетворительно   |
| менее 70                                       | 2                   | Неудовлетворительно |

### 3.4.Эталон ответов

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| <b>ОК 01</b> |                       |
| 1            | 3                     |
| 2            | 2                     |
| 3            | Физические упражнения |
| 4            | Врачебный контроль    |
| 5            | 1 раз в 4 года        |
| 6            | Планирование          |
| 7            | План-конспект урока   |
| <b>ОК 02</b> |                       |
| 1            | 4                     |
| 2            | 3                     |
| 3            | Физическая культура   |
| 4            | Двигательный навык    |
| 5            | Подача                |
| 6            | Гибкость              |
| 7            | Закаливание           |
| <b>ОК 03</b> |                       |
| 1            | 2                     |
| 2            | 1                     |
| 3            | Выносливость          |

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 4            | АССК                    |
| 5            | Спорт                   |
| 6            | Физическое рекреация    |
| 7            | Здоровье                |
| <b>ОК 04</b> |                         |
| 1            | 1                       |
| 2            | 3                       |
| 3            | Сила                    |
| 4            | Физическое воспитание   |
| 5            | Двигательное умение     |
| 6            | Общей выносливостью     |
| 7            | Относительная сила      |
| <b>ОК 08</b> |                         |
| 1            | 2                       |
| 2            | 4                       |
| 3            | Ловкость (координация)  |
| 4            | Быстрота                |
| 5            | 6                       |
| 6            | Физическое развитие     |
| 7            | Физическое совершенство |

#### Критерии оценки выполнения теста по учебному предмету

Оценке "Отлично" соответствует 81 - 100% правильных ответов.

Оценке "Хорошо" соответствует 71 - 80% правильных ответов.

Оценке "Удовлетворительно" соответствует 60 - 70% правильных ответов.

Оценке "Неудовлетворительно" соответствует до 59% правильных ответов.

#### Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

| Критерий     | Оценка |
|--------------|--------|
| 30-27 баллов | 5      |
| 26-22 баллов | 4      |
| 21-18 баллов | 3      |

Бланк ответов

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Учебная дисциплина \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| Номер вопроса ОК | Вариант ответа |
|------------------|----------------|
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |