

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 05.12.2023 09:07:43

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde0d12ab982186324016461d53072a2eab0de1b2

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 ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2023**

2023 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

Предметная (цикловая) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» марта 2023 г., протокол № 8

Председатель комиссии

О.Н.Широков

Контрольно-измерительные средства (далее - КИМ) предназначены для текущего контроля освоения учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура** обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель: преподаватель кафедры Татьяна Игоревна Орешкина,
преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт _____	3
2. Оценка освоения дисциплины _____	5
2.1. Формы и методы оценивания _____	5
2.2. Задания для оценки освоения дисциплины _____	6
3. Критерии оценки _____	9

1. ПАСПОРТ

Назначение:

КИМ предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура** по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
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, 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	
Знания:		
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;	
Общие компетенции:		

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт Защита рефератов</i>
ОК 04	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
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:

ЛР 29	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>
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по учебному предмету **ОУП.10 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 1, У2, У 3, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 1, У2, У 3, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У 1, У2, У 3, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 1, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - защита реферата; - тестирование.	У 1, У2, У 3, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Основная гимнастика. Строевые упражнения:	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 2, У 3, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 1, У 2, У 3, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У 4, З 1, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У 4., З 1, З 5, ОК1, ОК4,ОК8, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У 1, У2, У 3, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК4,ОК8,

2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Темы рефератов по учебной дисциплине

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.

39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

2.3 Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	34 м	5
	13 м	4		32 м	4
	11 м	3		30 м	3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Броски по кольцу с ведения	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз	5
	7 раз	4		8 раз	4
	5 раз	3		6 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28 мин	4
	40 мин	3		30 мин	3

Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	50 раз	5	Поднос ног к перекладине	8 раз	5
	40 раз	4		6 раз	4
	30 раз	3		4 раз	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5
	110 раз	4		120 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнал
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования*:

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5
70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3. Критерии оценки выполнения реферата:

Оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

3.4. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.5 Критерии оценки знаний путем устного и фронтального опроса:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.6.Критерии оценки знаний путем письменного опроса:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой,

продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.7. Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;

- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.