

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 05.03.2023 23:56:41

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde60128076218092f016463815672a2eab0de1b2

## ИНОБРНАУКИ 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

### **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

#### **ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

Чебоксары 2022 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательного цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии А.М. Иванова

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебного предмета **ОУП.05 Физическая культура** обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель: преподаватель Пьянзина Н.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт комплекта оценочных средств	4
2. Комплект материалов оценочных средств	5
2.1. Задания для экзаменуемого	5
3. Пакет экзаменатора	11
3.1. Условия проведения промежуточной аттестации	11
3.2. Критерии оценки	11
3.3. Критерии оценки компетенций	11
3.4. Эталоны ответов	12

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Назначение:

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебного предмета **ОУП.05 Физическая культура** обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**Форма контроля:** дифференцированный зачет

**Знания и умения, 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>Тестирование, решение задач</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	
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;	

### 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>положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</i>
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	<i>ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности</i>

### 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.

Норма времени: 90 минут.

## 2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В состав комплекта материалов оценочных средств входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Предложенные задания ориентированы на проверку сформированных у обучающегося компетенций

### 2.1 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

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. Структура учебного занятия по физической культуре.
14. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
15. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние.
16. Методики определения физических качеств.
17. Физическая рекреация. Цель, формы, содержание.
18. Основы лечебной физкультуры. Лечебная физическая культура при заболевании (по выбору).
19. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка: цели и задачи.
21. Техническая подготовка спортсмена: цели и задачи.
22. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
23. Здоровый образ жизни и его составляющие.
24. Вредные привычки и их профилактика при помощи средств физической культуры и спорта.
25. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
26. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
27. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
28. Физическая культура в профилактике заболеваний дыхательной системы.
29. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
30. Физическая культура в профилактике заболеваний глаз.
31. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
32. Костная система и её функции.
33. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
34. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
35. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Функциональное состояние организма, оценка и самоконтроль.
38. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
39. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биологические ритмы. Работоспособность.
40. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, вода).
41. Витамины и их роль в обмене веществ.
42. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в состоянии покоя и при выполнении стандартной и предельной нагрузках.
44. Методика оценки и коррекции осанки.
45. Методика оценки и коррекции телосложения.
46. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
47. Средства и методы мышечной релаксации.
48. Физическое развитие, методы его оценки и самоконтроль.
49. Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
50. Средства восстановления в физической культуре и спорте.
51. Значение массажа для человека. Классификация видов, его приемы. Самомассаж.

52. Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека.
53. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Цель, формы, содержание
54. Учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.  
Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
55. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.
56. Дыхательная гимнастика.
57. Методика оценки физической подготовленности. Самоконтроль.
58. Сила и основы ее воспитания.
59. Быстрота и основы ее воспитания.
60. Выносливость и основы ее воспитания.
61. Гибкость и основы ее воспитания.
62. Координационные способности и основы их воспитания.
63. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
64. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
65. Гимнастика в системе физического воспитания.
66. Спортивные игры в системе физического воспитания.
67. Баскетбол. Правила игры, основные приемы.
68. Волейбол. Правила игры, основные приемы
69. Подвижные игры в системе физического воспитания.
70. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
71. Организация и проведение спортивного праздника.
72. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
73. Олимпийская символика.
74. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
75. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.

## **2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации**

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. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
  - 1) По часовой стрелке.
  - 2) По указанию тренера.
  - 3) Против часовой стрелки.
  - 4) Произвольно.
4. С какого расстояния пробивается "пенальти" в футболе?
  - 1) 9 м.
  - 2) 10 м.
  - 3) 11 м.
  - 4) 12 м.
5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- 1) Передача.
- 2) Подача.
- 3) Нападающий удар.
- 4) Блокирование.

6. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) Силой.
- 2) Выносливостью.
- 3) Быстротой.
- 4) Гибкостью.

7. Как называется общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт:

- 1) ЦСКА.
- 2) АССК.
- 3) СКА.
- 4) АСК.

8. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней называется:

- 1) Спорт.
- 2) Физические качества.
- 3) Физическое воспитание.
- 4) Физическая культура.

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

- 1) Физическое развитие.
- 2) Спортивная подготовка.
- 3) Физическая рекреация.
- 4) Физическое образование.

10. К циклическим упражнениям относятся:

- 1) Спортивные игры.
- 2) Плавание.
- 3) Вольная борьба.
- 4) Гимнастика.

11. К ациклическим упражнениям относятся:

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

12. Кровь состоит из:

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

13. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как:

- 1) Быстрота.
- 2) Сила.
- 3) Ловкость.
- 4) Выносливость.

14. К физическим качествам человека не относится:

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

4) Быстрота.

15. 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 болезней.

16. Закаливание это:

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

17. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) Физические упражнения.
- 2) Закаливание.
- 3) Трудовые действия.
- 4) Полноценный сон и рациональное питание.

18. 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.

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

- 1) Врачебный контроль.
- 2) Педагогический контроль.
- 3) Самоконтроль.
- 4) Самоанализ.

20. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

- 1) Раз в 2 года.
- 2) Раз в 3 года.
- 3) Раз в 4 года.
- 4) Раз в 5 лет.

21. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) Быстрота.
- 2) Выносливость.
- 3) Сила.
- 4) Ловкость.

22. Беговые виды на стадионе проводятся по беговой дорожке по кругу ...

- 1) Против часовой стрелки.
- 2) По часовой стрелке
- 3) Не имеет значения.
- 4) По направлению движения ветра.

23. 2. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается, как:

- 1) Спрыгивание.
- 2) Вылет.
- 3) Спад.
- 4) Соскок.

24. Осанкой называется:

- 1) Форма позвоночника.
- 2) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.
- 3) Привычная поза человека в вертикальном положении.

4) Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

25. 8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) Легкая атлетика.
- 2) Тяжелая атлетика.
- 3) Художественная гимнастика.
- 4) Современное пятиборье.

26. Какое из упражнений не является дисциплиной легкой атлетики?

- 1) Прыжки в высоту.
- 2) Прыжки в высоту с шестом.
- 3) Прыжки в длину.
- 4) Прыжки с трамплина.

### 2.3 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	13.30	14.40	15.40
Бег 100 м, с	14.8	15.0	15.5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	11	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15
Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	8.1	8.4

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11.30	12.10	13.00
Бег 100 м, с	16.9	17.5	18.0
Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	10	5
Челночный бег 3x10 м (с)	8.7	9.3	9.7
Наклон вперед из положения стоя, см	17	15	10

### 3. Пакет экзаменатора

#### 3.1 Условия проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет – 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 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

### 3.4 Эталон ответов

номер	ответ	номер	ответ
<b>1.</b>	4	<b>14.</b>	2
<b>2.</b>	3	<b>15.</b>	1
<b>3.</b>	1	<b>16.</b>	3
<b>4.</b>	3	<b>17.</b>	1
<b>5.</b>	2	<b>18.</b>	2
<b>6.</b>	2	<b>19.</b>	1
<b>7.</b>	2	<b>20.</b>	3
<b>8.</b>	1	<b>21.</b>	2
<b>9.</b>	3	<b>22.</b>	1
<b>10.</b>	2	<b>23.</b>	4
<b>11.</b>	1	<b>24.</b>	3
<b>12.</b>	3	<b>25.</b>	3
<b>13.</b>	2	<b>26.</b>	4

Бланк ответов

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Номер вопроса	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
n	