

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 05.12.2023 09:07:48
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bde60128076218692f016463815672a2eab0de1b

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

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ПРОГРАММА
промежуточной аттестации 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**

Чебоксары 2023.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

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

Председатель комиссии

О.Н.Широков

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов 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

	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.10 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
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>Тестирование, решение задач, дифференцированный зачет</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>Тестирование, решение задач, дифференцированный зачет</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, зачёт с оценкой 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>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, predetermined психологическими 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

Коды формируемых компетенций: ОК01, ОК04, ОК8

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

ОК01

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.)

ОК04

1. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
2. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Физическая культура в профилактике заболеваний дыхательной системы.
4. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
5. Физическая культура в профилактике заболеваний глаз.
6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Костная система и её функции.
8. Мышечная система и её функции (строение, физиология и биохимия мышечных сокращений).
9. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
10. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Функциональное состояние организма, оценка и самоконтроль.
13. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

14. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биологические ритмы. Работоспособность.
15. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, вода).
16. Витамины и их роль в обмене веществ.
17. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в состоянии покоя и при выполнении стандартной и предельной нагрузках.
19. Методика оценки и коррекции осанки.
20. Методика оценки и коррекции телосложения.
21. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
22. Средства и методы мышечной релаксации.
23. Физическое развитие, методы его оценки и самоконтроль.
24. Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
25. Средства восстановления в физической культуре и спорте.

ОК8

- 1.Значение массажа для человека. Классификация видов, его приемы. Самомассаж.
- 2.Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека.
- 3.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Цель, формы, содержание
- 4.Учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 5.Врачебный контроль в процессе физического воспитания.
- 6.Дыхательная гимнастика.
- 7.Методика оценки физической подготовленности. Самоконтроль.
- 8.Сила и основы ее воспитания.
- 9.Быстрота и основы ее воспитания.
- 10.Выносливость и основы ее воспитания.
- 11.Гибкость и основы ее воспитания.
- 12.Координационные способности и основы их воспитания.
- 13.Легкая атлетика в системе физического воспитания.
- 14.Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
- 15.Гимнастика в системе физического воспитания.
- 16.Спортивные игры в системе физического воспитания.
- 17.Баскетбол. Правила игры, основные приемы.
- 18.Волейбол. Правила игры, основные приемы
- 19.Подвижные игры в системе физического воспитания.
- 20.Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- 21.Организация и проведение спортивного праздника.
- 22.История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
- 23.Олимпийская символика.
- 24.История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
- 25.Достижения чувашских спортсменов на международной арене.

2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

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 04**

1. 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. 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.

3. Мера воздействия физических упражнений на организм человека определяется, как..

4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

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

6. Привычная поза человека в вертикальном положении, называется..

7. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил 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 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.

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

3.3 Критерии оценивания контролируемых компетенций

Результаты	
------------	--

(освоенные компетенции)	Критерии
ОК 1	При выполнении заданий осуществляет поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Соблюдает этику поведения в коллективе и в команде, эффективно взаимодействует с педагогом и обучающимися.
ОК 8	Демонстрирует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3.4 Эталон ответов

ОК 01
3
2
Физические упражнения
Врачебный контроль
1 раз в 4 года
Планирование
План-конспект урока
ОК 04
4
1
Нагрузка
Гимнастика
Выносливость
Осанка
Пассивной гибкостью
ОК 08
2

4
Ловкость (координация)
Быстрота
6
Физическое развитие
Физическое совершенство

Бланк ответов

ФИО обучающегося _____

Дисциплина _____

Специальность _____

Группа _____ Дата _____

Номер вопроса ОК	Вариант ответа