Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 16.01.2024 09:12:07
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bdedbd12ab982166920b1b4b3b53b72a2eabbde2b2

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

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6

Председатель комиссии О.Н. Широков

Программа промежуточной аттестации предназначена для освоения дисциплины ОГСЭ.04 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	6
2.1.	Задания для экзаменующегося	6
3.	Пакет экзаменатора	12
3.1.	Условия проведения промежуточной аттестации	12
3.2.	Критерии оценки	12
3.3.	Критерии оценки компетенций	
3.4.	Эталоны ответов	

1.ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение:

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

Целью создания комплекта КОС учебного предмета является проведение аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы учебного предмета (промежуточная аттестация), для установления в ходе аттестационных испытаний обучающихся, завершивших освоение общеобразовательной программы, факта соответствия/несоответствия уровня их подготовки требованиям ФГОС среднего общего образования, получаемого обучающимся в процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Задачи комплекта КОС учебного предмета:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, определенных ФГОС среднего общего образования, получаемого обучающимся в процессе обучения по программе подготовки специалистов среднего звена;

- оценка достижений, обучающихся в процессе изучения учебного предмета с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

Форма контроля: дифференцированный зачет

Умения, знания и компетенции, 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)	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, защита реферата, контрольная работа, дифференцированный зачёт*
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:		
З. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений,*
З. 2	влияние оздоровительных систем физического	

	воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	*дифференцированный зачёт,* *Защита рефератов*
З. 3	основы здорового образа жизни	
З. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
З. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, защита реферата, контрольная работа, дифференцированный зачёт*
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 8	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.	*Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.*
ЛР 32	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 03, ОК 04, ОК 08.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
8. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Легкая атлетика и ее составные дисциплины.
12. Личная гигиена и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетики.
13. Техника бега на короткие дистанции.
14. Техника низкого старта.
15. Техника бега на средние и длинные дистанции.
16. Техника эстафетного бега.
17. Техника спортивной ходьбы.
18. Тактика в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
19. Техника прыжков в длину с места и с разбега.
20. Техника метания гранаты.
21. Характеристика спортивной игры «волейбол».
22. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
23. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
24. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
25. Характеристика спортивной игры «футбол».
26. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
27. Техника приема и передачи волейбольного мяча.
28. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
29. Техника нападающего удара в волейболе.
30. Техника блокирования в волейболе.

31. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
32. Техника приема и передачи баскетбольного мяча.
33. Техника ведения баскетбольного мяча.
34. Техника штрафного броска мяча в корзину.
35. Техника броска мяча в корзину в движении.
36. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
37. Техника ведения футбольного мяча.
38. Техника удара по мячу в футболе.
39. Техника остановки мяча в футболе.
40. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
41. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.
42. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
43. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, способы переноски лыж.
44. Классические способы передвижения на лыжах.
45. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.
46. Коньковые способы передвижения на лыжах.
47. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами.
48. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.
49. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.
50. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.
51. Гимнастика в системе физического воспитания и спорта.
52. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.
53. Классификация видов гимнастики.
54. Характеристика плавания как вида соревновательных упражнений.
55. Характеристика спортивных способы плавания.
56. Техника плавания способом «кроль на груди».
57. Техника плавания способом «кроль на спине».
58. Техника плавания способом «брасс».
59. Техника плавания способом «баттерфляй».
60. Техника старта, открытого поворота в бассейне.
61. Техника и тактика спасения утопающего.

2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

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

1. Способность выполнять двигательное действие при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие – это…

1) Навык.
2) Готовность.
3) Физическая подготовленность.
4) Умение.

2. Закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни – это …

1) Физическое состояние.
2) Физическая подготовленность.
3) Физическое развитие.
4) Физическое воспитание.

3. Средствами физического воспитания являются:

1) Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

2) Игры, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

3) Физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, закаливание.

4) Игры, физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

4. Назовите основные задачи, решаемые в процессе физического воспитания:

1) Образовательная, воспитательная, эстетическая.

2) Оздоровительная, образовательная, воспитательная, учебная.

3) Оздоровительная, образовательная, воспитательная.

4) Учебная, тренировочная, оздоровительная.

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются…

1) Гигиенические факторы.

2) Физические упражнения.

3) Оздоровительные силы природы.

4) Все три вышеперечисленные группы.

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

1) Силой.

2) Выносливостью.

3) Быстротой.

4) Гибкостью.

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

1) Физическая реабилитация.

2) Физическое совершенство.

3) Физкультурная образованность.

4) Физическое воспитание.

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 быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях обозначается, как:

1) Сила.
2) Ловкость.
3) Быстрота.
4) Гибкость.

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 болезни.

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. Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

1) Утомление.
2) Эмоциональный спад.
3) Перенапряжение.
4) Переутомление.

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 сформированности компетенций: 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 3х10 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 3х10 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 3	При выполнении заданий демонстрирует умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
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

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности 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

ОК 03, ОК 04, ОК 08.			
номер	ответ	номер	ответ
1.	4	**14.**	2
2.	3	**15.**	1
3.	1	**16.**	3
4.	3	**17.**	1
5.	2	**18.**	2
6.	2	**19.**	1
7.	2	**20.**	3
8.	1	**21.**	2
9.	3	**22**	1
10.	2	**23**	4
11.	1	**24.**	3
12	3	**25.**	3
13	2	**26.**	4

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

Приложение

Бланк ответов

ФИО обучающегося_____
Учебная дисциплина_____
Специальность_____
Группа_____Дата_____

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1		14	
2		15	
3		16	
4		17	
5		18	
6		19	
7		20	
8		21	
9		22	
10		23	
11		24	
12		25	
13		26	