

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 30.11.2023 11:27:21

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde00d12ab982186320c16461d53072a2eab0de1b2

## 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 дисциплине

#### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **заочная**

Год начала подготовки: **2023**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» марта 2023 г., протокол №8.

Председатель комиссии    О.Н. Широков

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для оценки результатов освоения ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт
2. Оценка освоения дисциплины
  - 2.1. Формы и методы оценивания
  - 2.2. Задания для оценки освоения дисциплины
3. Критерии оценки

## 1. ПАСПОРТ

### 1.1. Назначение:

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для контроля и оценки результатов освоения предмета ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Задачи программы текущего контроля успеваемости учебного предмета:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, определенных ФГОС среднего общего образования, получаемого студентом 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.

**Уровень подготовки:** базовый

**Умения, знания, 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, 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 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт, Защита рефератов</i>
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	
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:**

<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, predetermined психологическими 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 предмету **ОГСЭ.04 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2,

	- защита реферата; - тестирование.	<b>ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32</b>
Тема 3.3. Футбол	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	<b>У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32</b>
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	<b>У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32</b>
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	<b>У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32</b>
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	<b>У3, У4, З 1, З 5, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32</b>

Контролируемые разделы (темы)	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 5. Плавание	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности

## 2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Темы рефератов по дисциплине

Коды формируемых компетенций: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК8

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

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

Коды формируемых компетенций: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК8

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

	Девушки		Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
<b>Раздел Легкая атлетика</b>					
Бег 500 м	1.50 мин	5	Бег 1000 м	3.10 мин	5
	2.00 мин	4		3.30 мин	4
	2.10 мин	3		3.50 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	17 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	35 м	5
	14 м	4		33 м	4
	12 м	3		30 м	3
<b>Раздел Спортивные игры</b>					
Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5	Штрафные броски	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	12 раз	5
	8 раз	4		10 раз	4
	6 раз	3		8 раз	3
Набивание мяча в футболе	8 раз	5	Набивание мяча в футболе	12 раз	5
	5 раз	4		8 раз	4
	2 раз	3		6 раз	3
Вброс мяча из аута в футболе	10 м	5	Вброс мяча из аута в футболе	12 м	5
	8 м	4		10 м	4
	6 м	3		8 м	3

Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	60 раз	5	Поднос ног к перекладине	12 раз	5
	50 раз	4		10 раз	4
	40 раз	3		8 раз	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140 раз	5
	115 раз	4		130 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3
Раздел Плавание					
50 м (мин,с) вольным стилем	1.40	5	50 м (мин,с) вольным стилем	5	1.00
	1.55	4		4	1.20
	б/у времени	3		3	1.40

### 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 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, 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.

#### **3.4.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.

### **3.5. 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.

### **3.6. 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.

### **3.7. 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.