

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 01.02.2024 11:25:34

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde0012ab982186320c16461d53072a2eab0de1b2

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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

Чебоксары – 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 текущего контроля успеваемости предназначена для оценки
результатов освоения ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по
специальности: 38.02.06 Финансы

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 38.02.06 Финансы.

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
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, 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:		
3. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт
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 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт,	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.		
ОК 04	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.		
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.		
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 зависимость 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, 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;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.3. Футбол	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7,

		ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32

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

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Оценка сформированности компетенции: **ОК 02**

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. Органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей, это -

4. Автоматизированное действие, сформированное путем многократного его повторения и воспроизводимое в последующем без усилий, без пошаговой сознательной регуляции и контроля, обозначается, как..
5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется...
6. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется...
7. Процесс повышения сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды, называется...

Оценка сформированности компетенции: **ОК 03**

1. К физическим качествам человека не относится:

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

2. 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

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

4. Как называется общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт?
5. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней называется...

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

7. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, обозначается, как..

Оценка сформированности компетенции: **ОК 04**

1. К ациклическим упражнениям относятся:

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

2. Кровь состоит из:

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

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

4. Педагогический процесс, направленный на приобретение необходимых умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется....

5. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется....

6. Способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется...

7. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется...

Оценка сформированности компетенции: **ОК 06**

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 07**

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. Контрольные упражнения

Коды формируемых компетенций: ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07. ОК8

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
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
Раздел Спортивные игры					
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	
	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 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.

3.4. 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.

3.5.Эталон ответов

ОК 02	
1	4
2	3
3	Физическая культура
4	Двигательный навык
5	Подача
6	Гибкость
7	Закаливание
ОК 03	
1	2
2	1
3	Выносливость
4	АССК
5	Спорт
6	Физическое рекреация
7	Здоровье
ОК 04	
1	1

2	3
3	Сила
4	Физическое воспитание
5	Двигательное умение
6	Общей выносливостью
7	Относительная сила
ОК 06	
1	3
2	2
3	Физические упражнения
4	Врачебный контроль
5	1 раз в 4 года
6	Планирование
7	План-конспект урока
ОК 07	
1	4
2	1
3	Нагрузка
4	Гимнастика
5	Выносливость
6	Осанка
7	Пассивной гибкостью
ОК 08	
1	2
2	4
3	Ловкость (координация)
4	Быстрота
5	6
6	Физическое развитие
7	Физическое совершенство