

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:

6d465b936eef331cede482bde00d12ab982186320c16461a53072a2eab0de1b2

## 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 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **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 предмета ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.06 Финансы

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

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Паспорт	4
2.	Оценка освоения дисциплины	5
2.1.	Формы и методы оценивания	5
2.2.	Задания для оценки освоения дисциплины	7
3.	Критерии оценки	9

## 1. ПАСПОРТ

### 1.1. Назначение:

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для оценки результатов освоения учебного предмета ОГСЭ.04 Адаптивная 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
<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)	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	
<b>Знания:</b>		
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;		
<b>Общие компетенции:</b>			
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, 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.		
<b>Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:</b>			
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>Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.</i>
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими 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 Адаптивная 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. Оздоровительная ходьба.	- 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. Равномерный 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. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата;	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 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Суставная гимнастика	- 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. Дыхательная 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 3.1. Шашки	- устный опрос; - практические занятия;	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Шахматы	- 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 3.3. Бадминтон	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Дартс	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Настольный теннис	- устный опрос; - практические занятия;	У3, У4, З 1, З 5, ОК2, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР 29, ЛР 32
Тема 5.1. Ритмическая гимнастика	- устный опрос;	У3, У4,

	- практические занятия;	3 1, 3 5, К2, 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

## 2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

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

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

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

Оценка уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
1. Тест на равновесие («ласточка») (сек.)	12	8	6
2. Поддача в бадминтоне (кол-во раз из 10)	10	8	6
3. Набивание теннисного мяча (раз.)	10	8	6
4. Оздоровительная ходьба (мин.)	12	10	7

Критерии оценивания:

Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся посещал учебные занятия; сдал 4 контрольных упражнения по функциональной и физической подготовленности.

### 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
<b>ОК 07</b>	
1	4
2	1
3	Нагрузка
4	Гимнастика
5	Выносливость
6	Осанка
7	Пассивной гибкостью
<b>ОК 08</b>	
1	2
2	4
3	Ловкость (координация)
4	Быстрота
5	6
6	Физическое развитие
7	Физическое совершенство