

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Благовещенский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-
методической работе

 О.В. Ладоня
«15» ноября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Составители:

Пахорукова Любовь Михайловна, руководитель физического воспитания Благовещенского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Куделин Виктор Анатольевич, преподаватель физического воспитания Благовещенского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Физическое воспитание».

Протокол № 3 от «15» ноября 2023 г.

Председатель предметно
(цикловой) комиссии



Л.М. Пахорукова

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине
«Физическая культура»

38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Результаты обучения (знания, умения)	Общие и профессиональные компетенции	Наименование темы	Наименования оценочного средства	
			Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	ОК 4, ОК 8.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Открытый вопрос	
	ОК 4, ОК 8.	Общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места.		Тест
	ОК 4, ОК 8.	Эстафетный бег. передача эстафетной палочки. Челночный бег	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Жим штанги лежа.	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Наклон вперед из положения с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи -см.) Упражнения для развития гибкости.		Тест
	ОК 4, ОК 8.	Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Контрольные нормативы по силовой гимнастике.		Тест

	ОК 4, ОК 8.	Бег на средние дистанции (500 м.). Правила соревнований по легкой атлетике.	Тест	
	ОК 4, ОК 8.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Специально- беговые упражнения.	Тест	

2. Комплект оценочных средств

1. Задания для текущего контроля успеваемости
2. Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Теоретические задания представляют собой сочинение-рассуждение и тематику рефератов.

Темы рефератов по физической культуре:

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура: проблемы гармонического развития личности.
3. Спорт как средство эстетического воспитания.
4. Взаимосвязь физкультуры и спорта с основными областями культуры и человека.
5. Роль физкультуры, спорта и туризма в воспитании молодежи.
6. Туризм в системе физического воспитания и его оздоровительное значение.
7. Физкультура в семье.
8. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
9. Личное отношение к здоровью и формированию здорового образа жизни.
10. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
11. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Физкультура и спорт как факторы устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациям и различным заболеваниям.
13. Физкультура человека и производительность труда.
14. Мини-физкультура, физ.минутки, паузы в режиме дня студента.
15. Утренняя гигиеническая зарядка и ее физиологическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
16. Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм.
17. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
18. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
19. Занятия физкультурой при различных заболеваниях близорукости.
20. Гимнастика для красоты и здоровья.
21. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
22. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
23. Вес и физические упражнения.
24. Профилактика и предупреждение от ревматизма при занятиях физическими упражнениями.
25. Разминка и ее роль при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов (см. Приложение 1).

Условия выполнения заданий

1. Место выполнения задания – спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания – 15 мин.

Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» (отлично) – студент **применяет** физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений **соответствует** контрольным требованиям (нормативам). **Понимает** сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы **полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни. **Реализует** знания о физической культуре на практике.

Оценка «4» (хорошо) – студент не всегда **применяет** физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Затрудняется **определить** те возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогли бы ему в укреплении здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью **соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **понимает** сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы **полно и грамотно**, но не всегда может **обосновать** свою точку зрения. **Владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях **реализует** эти знания на практике.

Оценка «3» (удовлетворительно) – студент не может **оценить** возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. **Использует** лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья, делает это исключительно в стандартных ситуациях. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью **не соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **не понимает** сущности физической культуры и **испытывает** значительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может **полно и грамотно аргументировать** свою точку зрения. **Частично владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется **реализовывать** эти знания на практике.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – студент не способен **оценить** возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и **применить** их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно **не соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **не понимает** сущности физической культуры и **не может определить** её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на

предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. **Не владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни и **не реализует** их на практике.

Приложение 1.

Примерные обязательные контрольные тесты определения физической подготовленности студентов

Легкая атлетика (1-2 курс)

Контрольный норматив №1

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.4	5.0	5.2	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.4	15.0	15.5	16.4	17.4	18.0
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	230	210	180	170	160	145
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	460	420	360	330	310	290
7	Прыжок в высоту. (см.)	130	125	115	110	105	90
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	24	22	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	18	16	12
		32	26	18	-	-	-

Легкая атлетика (3-4 курс)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.8	5.1	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.6	15.1	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	12.00	12.40
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	12.10	13.20	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	240	220	190	180	160	150
6	Прыжок в длину с разбега.	510	460	370	340	315	300

	(см)						
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	130	120	115	105	95
8	Метание мяча на дальность. (м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	22	19	15
		38	34	28	-	-	-

Баскетбол (1-2 курс)

Контрольный норматив №2

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Штрафной бросок (из 10)	5	4	3	4	3	2
2	Броски (45°) (из 6)	5	4	3	5	4	3
3	Передача мяча в тройках за 30 сек.	29	28	27	29	28	27
4	Ведение мяча с обведением стоек	26	27	28	30	31	32

Баскетбол (3-4 курс)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Штрафной бросок (из 10)	6	5	4	5	4	3
2	Броски (45°) (из 6)	6	5	4	6	5	4
3	Передача мяча в тройках за 30 сек.	30	29	28	30	29	28
4	Ведение мяча с обведением стоек	27	28	29	31	32	33

Волейбол (1-2 курс)

Контрольный норматив №3

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передачи:	30	20	10	30	20	10

	Верхняя двумя руками над собой Снизу двумя руками	30	20	10	30	20	10
2	Передача в парах: Верхняя, нижняя	60	40	20	60	40	20
3	Подачи	7	6	5	7	6	5

Волейбол (3-4 курс)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передачи: Верхняя двумя руками над собой Снизу двумя руками	30	20	10	30	20	10
		30	20	10	30	20	10
2	Передача в парах: Верхняя, нижняя	60	40	20	60	40	20
3	Подачи	8	7	6	8	7	6

Настольный теннис (1-2 курс) Контрольный норматив №4

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
Жонглирование мячом.	100	90	80	100	90	80
Жонглирование со сменой сторон ракетки.	100	90	80	100	90	80
Игра с отскоком						
	С права	60	50	40	60	50
С лева	50	40	30	50	40	30

Настольный теннис (3-4 курс)

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
Жонглирование мячом.	110	100	90	110	100	90
Жонглирование со сменой сторон ракетки.	110	100	90	110	100	90

Игра с отскоком						
С права	70	60	50	70	60	50
С лева	60	50	40	60	50	40

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (1-2 курс).

Контрольный норматив №5

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	70
Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. (кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28	25	19	25	20	15
	50	45	38	40	32	28
Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
	18	14	10	-	-	-
Жим лежа (юн-45 кг, дев-16 кг.)	15	12	9	22	18	15
Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	20	14	10	-	-	-
Приседания со штангой (юн-35 кг, дев- 20 кг.)	25	20	15	25	20	17

Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке (3-4 курс).

Контрольный норматив №5

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	160	140	130	160	140
Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. (кол. раз) за 1 мин. (кол. раз)	28	25	19	25	20	15
	50	45	38	40	32	28
Подтягивания: - на низкой перекладине. дев. (кол. раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
	18	14	10	-	-	-
Жим лежа (юн-45 кг, дев-16 кг.)	22	18	12	25	22	18

Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол. раз). юн.	20	14	10	-	-	-
Приседания со штангой (юн-35 кг, дев- 20 кг.)	30	25	20	30	25	20

Тесты по учебной дисциплине «Физическая культура»:

Легкая Атлетика (тест №1)

1. *Какие виды включает в себя легкая атлетика?*
 - а) ходьбу и бег
 - б) прыжки и метания
 - в) опорные прыжки
 - г) многоборье

2. *Многоборье – это вид легкой атлетики, получивший свое название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?*
 - а) пятиборья
 - б) семиборья
 - в) девятиборья
 - г) десятиборья

3. *Техника бега на средние и длинные дистанции отличаются от техники бега на короткие дистанции, прежде всего...*
 - а) работой рук
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки
 - в) постановкой стопы
 - г) наклоном головы

4. *Бег на средние и длинные дистанции начинается...*
 - а) с низкого старта
 - б) с высокого старта
 - в) с хода
 - г) с опорой на одну руку

5. *К бегу с естественными препятствиями не относится...*
 - а) бег с препятствиями
 - б) марафонский бег
 - в) кросс
 - г) пересеченная местность

6. *Какой вид прыжков с разбега не существует?*
 - а) согнув ноги
 - б) прогнувшись
 - в) согнувшись
 - г) ножницы

7. В легкой атлетике ядро...

- | | |
|------------|------------|
| а) метают | в) кидают |
| б) бросают | г) толкают |

8. Какой вид легкой атлетики является циклическим?

- | | |
|--------------------|-------------------|
| а) прыжок с шестом | в) бег 100 м. |
| б) метание молота | г) тройной прыжок |

9. Какой вид легкой атлетики является ациклическим?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| а) ходьба | в) бег с барьерами |
| б) прыжок в высоту | г) марафонский бег |

10. Вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| а) прыжок в длину с разбега | |
| б) тройной прыжок | д) прыжок с шестом |
| в) прыжок в длину с места | |
| г) прыжок в высоту с разбега | е) прыжок «лягушкой» |

Баскетбол (тест №2)

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

- | | |
|----------------|----------------------|
| а) в нападении | в) в противодействии |
| б) в защите | г) во взаимодействии |

2. Правило 8 секунд-это...

- а) когда, команда владеющая мячом из зоны защиты не вывела мяч в зону нападения за 8 секунд
- б) когда, команда владеющая мячом не произвела бросок по кольцу соперника за 8 секунд
- в) когда, игрок при выполнении сбрасывания не расстается с мячом в течении 8 секунд
- г) когда, игрок нападения находится в зоне штрафного броска более 8 секунд

3. С момента овладения мячом в баскетболе, команда должна реализовать попытку броска в корзину соперника в течении:

- | | |
|------------|------------|
| а) 20 сек. | в) 15 сек. |
| б) 24 сек. | г) 1 мин. |

4. Ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника, называется:

- а) перехват
- б) блокшот
- в) подбор
- г) дриблинг

5. Сколько фалов может набрать игрок за игру?

- а) 4
- б) 3
- в) 5
- г) сколько угодно

6. Игра начинается:

- а) спорным броском в центральном круге
- б) игру начинает команда гостей
- в) игру начинает команда-хозяйка
- г) игра начинается с жребия
- д) кто первым встал в центр круга

7. На каком расстоянии от лицевой линии находится линия штрафного броска?

- а) 6,00 м.
- б) 4,20 м.
- в) 5,00 м.
- г) 5,40 м.
- д) 5,80 м.

8. Сколько игроков от каждой команды играют в баскетбол на площадке?

- а) 4
- б) 6
- г) 8
- д) 10
- в) 5

9. Победителем игры становится команда:

- а) которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного (-ых) периода (-ов) набрала большее количество очков
- б) которая выиграла больше периодов
- в) которая набрала меньше нарушений
- г) у которой осталось больше игроков на площадке

10. Если основное время игры заканчивается ничейным результатом, то:

- а) игра продолжается до первого попадания («Золотой гол»)
- б) пробиваются штрафные или трехочковые броски
- в) обоим командам присуждается ничейный результат

- г) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут
- д) игра переносится на следующий день

Волейбол (тест №3)

1. ***В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...***
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 5
 - г) 6

2. ***Укажите полный состав волейбольной команды...***
 - а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
 - б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
 - в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, повар...
 - г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

3. ***Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?***
 - а) Произвольно
 - б) против часовой стрелки
 - в) по часовой стрелке
 - г) по указанию тренера

4. ***Ошибками в волейболе считаются...***
 - а) «Три удара касания»
 - б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «Двойное касание»
 - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

5. ***«Бич-волей» это-...***
 - а) игровое действие
 - б) пляжный волейбол
 - в) подача мяча
 - г) прием мяча

6. ***Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?***
 - а) 8 с.
 - б) 10 с.
 - в) 5 с.
 - г) 7 с.

7. ***До какого счета играют в волейбол в каждой партии?***
 - а) 15
 - б) 20
 - в) 25
 - г) 30

8. ***Слово волейбол означает...***
 - а) «Летающий мяч»
 - б) «Игра с мячом через сетку»
 - в) «Игра в мяч»
 - г) «Поймай мяч»

9. До какого счета играют в пятую (тай-брейк) партию?

а) до 25

в) до 10

б) до 15

г) до 7

10. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар...

а) только из-за трехметровой зоны

в) под сеткой

б) с любого места

г) все ответы верны