

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)

**Калужский филиал Финуниверситета**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

по специальности 38.02.06 Финансы

Калуга 2024 г.

РАССМОТРЕН  
Предметной (цикловой) комиссией

Разработан на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 38.02.06  
Финансы

Протокол №07

от «27» марта 2024 г.

Председатель  
предметной (цикловой) комиссии

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Денисова

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_ О.М. Орловцева

ОДОБРЕН  
Учебно-методическим советом Калужского  
филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет  
при Правительстве Российской Федерации»

Протокол №04  
от «27» марта 2024 г.

Составители:

Шелегина Е.В. - старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	6
II. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ... ..	13
2.1. Основная литература .....	13
2.2. Дополнительные источники.....	13
2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	14
III. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА .....	15
<i>Приложение 1 Вопросы устного опроса .....</i>	15
<i>Приложение 2 Контроль выполнения упражнений на практических занятиях         .....</i>	16
<i>Приложение 3 Материалы промежуточной аттестации.....</i>	17
<i>Приложение 4 Темы рефератов для студентов освобожденных от         практических занятий физической культурой .....</i>	20
IV. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (далее ФОС) по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» предназначен для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (далее СПО) специальности 38.02.06 Финансы.

ФОС разработан на основании:

- требований к уровню подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы;
- основной образовательной программы и учебного плана СПО по специальности 38.02.06 Финансы;
- рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура», реализуемой в соответствии с ФГОС СПО.

ФОС по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработан с целью контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, а также уровня сформированности общих компетенций (далее ОК) в объёме учебной программы специальности 38.02.06 Финансы.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**иметь представление:**

- о предмете данной дисциплины;
- о социально-гуманитарной роли физической культуры в профессионально-личностном развитии;
- о формировании физической культуры личности и здорового образа жизни;
- о системе практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

**знать:**

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;

- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

#### **уметь:**

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

- составить план действия; определить необходимые ресурсы;

- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);

- определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

#### **достигнуть личностных результатов:**

- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д., сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

Оценка результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

#### **текущий:**

- оценка самостоятельной работы, прием зачетных нормативов.

**Промежуточная аттестация** – зачет / дифференцированный зачёт

# І.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

по специальности 38.02.06 Финансы

Результаты обучения	Код и формулировка компетенции (ОК)	Наименование разделов и тем	Формы и методы оценки	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</li> </ul> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям</li> </ul>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p><b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Введение.</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</p>	Устный опрос	Зачет /Дифференцированный зачёт

<p>труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>			
<p><b>Освоенные знания:</b> – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p> <p><b>Освоенные умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Тема 1. Легкая атлетика.</b></p> <p><b>1.1.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>1.2. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</p> <p>1.3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>1.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>1.5. Обучение технике низкого старта.</p> <p>1.7. Стартовый разгон.</p>	<p>Выполнение упражнений</p>
<p><b>Освоенные знания:</b> – факторы, определяющие здоровье человека, понятие</p>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно</p>	<p><b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и</b></p>	<p>Выполнение упражнения</p>

<p>здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p> <p><b>Освоенные умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p>к различным контекстам. <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>гимнастических снарядов</b></p> <p>2.1. Общеразвивающие упражнения. 2.2. Упражнения с гантелями. 2.3. Упражнения с набивными мячами. 2.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний 2.5. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2.6. Развитие силовой выносливости 2.7. Комплекс силовых упражнений. 2.8. Выполнение ОРУ. 2.9. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	<p>жен ий</p>	
<p><b>Освоенные знания:</b> – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p><b>Тема 3. Спортивные игры</b></p> <p>3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Выпо лнени е упра жнен ий</p>	



<p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p><b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>3.2. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3.3. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.</p> <p>3.4. Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3.5. Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>3.6. Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3.7. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3.8. Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3.9. Мини-футбол. Удар по</p>		
--	---	--	--	--

		<p>летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p>	
<p><b>Освоенные знания:</b> – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p> <p><b>Освоенные умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям</p>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b></p> <p>4.1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>4.2. Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>4.3. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>4.4. Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа –</p>	<p>Выполнение упражнений</p>

<p>труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>		<p>четырёхкратное исполнение подряд.</p> <p>4.4. Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>4.5. Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>4.6. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>4.8. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>		
<p><b>Освоенные знания:</b> – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической</p>	<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. <b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и</p>	<p><b>Тема 5. Силовая подготовка</b></p> <p>5.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>5.2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>5.3. Специальные физические упражнения,</p>	<p>Выполнение упражнений</p>	

<p>подготовленности; – основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности</p> <p><b>Освоенные умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p>личностное развитие. <b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>5.4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>5.5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5.6. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5.7. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>5.7. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>5.8. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>5.9. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>5.10. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>		
--	--	--	--	--

## II. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

### 2.1. Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146>
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517442>

### 2.2. Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434>
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092>

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668>

### **2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

(ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ЛР 9)

*Приложение 1*

#### **Вопросы устного опроса**

1. Влияние физической культуры на здоровье человека
2. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.
3. Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне.
4. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
5. Основные правила игры в волейбол.
6. Техника игры в волейбол.

#### **Критерии оценки:**

оценка «5» выставляется за полный, правильный ответ на вопрос;

оценка «4» выставляется за неполный, правильный ответ на вопрос;

оценка «3» выставляется за непоследовательный, поверхностный ответ на вопрос;

оценка «2» выставляется за неправильный ответ на вопрос.

**Контроль выполнения упражнений на практических занятиях**  
(ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ЛР 9)

1. Тест по ОФП:

Юноши:

1. прыжки в длину с места (см)
2. прыжки в длину с разбега (м)
3. бег на короткие дистанции (мин)

Девушки

1. прыжки в длину с места (см)
2. прыжки в длину с разбега (м)
3. бег на короткие дистанции (мин)

2. Бег по дистанции, финиширование

3. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки

4. Техника кроссового бега

5. Марш-бросок

6. Бег на короткие дистанции

7. Бег на длинные дистанции

8. Техника подачи мяча

9. Техника нападающего удара

10. Совершенствование техники нападающего удара

11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

12. Техника защитных действий возле сетки

13. Техника защитных действий в парах, в тройках.

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.



**Материалы промежуточной аттестации**

(ОК 01 – ОК 04, ОК 08, ЛР 9)

Задания для оценки освоения знаний представляют зачеты и дифференцированные зачеты по темам учебных семестров рабочей учебной программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов. Место проведения: спортивный зал.

2 семестр – в форме зачета

4 семестр в форме дифференцированного зачета.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ  
для студентов 1 курса**

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.3	4.9	5.2	4.8	5.7	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.2	14.8	15.3	16.0	17.0	17.5
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	12.20	13.40	15.00	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	235	215	185	180	165	155
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	480	440	365	340	320	300
7	Прыжок в высоту. (см.)	135	125	120	115	110	95
8	Метание мяча на дальность.(м.)	-	-	-	26	23	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	-	-	-	20	18	15
		35	30	24	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	4	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.35	1.45	1.55	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.1	7.6	8.0	8.2	9.1	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1150	1300	1100	950
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	75	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине: за 30 сек. ( кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	28	24	18	26	20	16
		50	45	35	40	34	28
16	Подтягивания: - на низкой перекладине.-дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
		15	12	9	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с	1250	1150	1000	1000	600	500

	м.)						
18	Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	16	12	8	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин.сек.)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
	5 км.- юн. (мин. сек.)	23.40	25.40	28.00	-	-	-

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ  
для студентов 2 курса**

№ 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. (см)	510	460	370	340	315	300
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	-	-	-
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	5	4	3	5	3	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.32	1.42	1.53	1.55	2.05	2.15
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	6.8	7.3	7.8	8.2	9.2	9.5
13	6-ти минутный бег. (м.)	1650	1400	1200	1250	1100	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	80	75	70	80	70	65
15	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
16	Подтягивания: (кол.раз) - на низкой перекладине.-дев. - на высокой. –юн.	-	-	-	14	12	8
		18	14	10	-	-	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (с м)	1300	1200	1000	950	550	450
18	Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн.	20	14	10	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин.сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
		23.00	25.00	28.00	-	-	-

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

**Темы рефератов для студентов,  
освобожденных от практических занятий физической культурой**

**1 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

## 2 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований. 7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта и систем физических упражнений.
14. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
15. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
16. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
17. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
18. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

## 3 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
16. Характеристика и воспитание физических качеств.

17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

#### **4 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных

### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложено собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, 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 недочеты. В частности, имеются не точности в изложении материала; отсутствуют логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны не полные 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, обнаруживаются существенные не понимание проблемы.

#### IV. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - 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, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельно й работы, прием зачетных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– зачёт, дифференцированный зачет</li> </ul>



**Освоенные умения:**

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- составить план действия; определить необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;
- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. 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 «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.

Преподаватель



Шелегина Е.В.