

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОПБ. 07 Физическая культура

специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

на базе основного общего образования

Калуга 2023 г.

РАССМОТРЕН
Предметной (цикловой) комиссией

Протокол №01

от «29» июня 2023 г.

Председатель
предметной (цикловой) комиссии



И.Г. Моисеева

Разработан на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 38.02.01
Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)

Заместитель директора
по учебно-методической работе



О.М. Орловцева

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

Протокол №05

от «29» июня 2023 г.

Составители:

Акимова И.В. – старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
II. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Основная литература:	8
2.2. Дополнительные источники:.....	8
2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	8
III. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	10
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОПБ. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (далее ФОС) по учебной дисциплине «ОПБ. 07 Физическая культура» предназначен для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (далее СПО) специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

ФОС разработан на основании:

- требований к уровню подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);
- основной образовательной программы и учебного плана СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);
- рабочей программы учебной дисциплины «ОПБ. 07 Физическая культура», реализуемой в соответствии с ФГОС СПО.

ФОС по учебной дисциплине «ОПБ. 07 Физическая культура» разработан с целью контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, а также уровня сформированности общих (далее ОК) компетенций в объёме учебной программы специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме 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:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учет по отраслям»;
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- Средства профилактики профессиональных заболеваний

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта
- Взаимодействовать в группе и команде
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Оценка результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «ОПБ. 07 Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

текущий:

- выполнение упражнений
- подготовка рефератов

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт

І.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«ОПБ. 07 Физическая культура»

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Результаты обучения	Код и формулировка компетенции (ОК, ПК)	Наименование разделов и тем	Формы и методы оценки	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт по отраслям»; - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта - Взаимодействовать в группе и команде - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для 	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</p> <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p> <p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p> <p>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>выполнение упражнений</p> <p>подготовка рефератов</p>	<p>Дифференцированный зачёт</p>

<p>специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»</p>				
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учет по отраслям»; - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта - Взаимодействовать в группе и команде - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» 	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p> <p>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p> <p>Тема 2.5 Профессионально - прикладная физическая подготовка</p> <p>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.7 Основная гимнастика</p> <p>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 2.9 Баскетбол Тема 2.10 Волейбол Тема 2.11 Лёгкая атлетика</p>	<p>выполнение упражнений</p> <p>подготовка рефератов</p>	<p>Дифференцированный зачёт</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 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>. – Режим доступа: по подписке.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>. – Режим доступа: по подписке.

2.2. Дополнительные источники:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>. – Режим доступа: по подписке.
2. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885>. – Режим доступа: по подписке.
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>.— Текст: электронный.
4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>. — Текст : электронный.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. – Режим доступа: по подписке.

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

Приложение 1

Задания для текущего контроля (ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9)

Лёгкая атлетика

1. Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: изучение подготовительных упражнений для прыжков с места, прыжков способом «согнув ноги»

-ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;

-многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперёд-вверх;

-бег с низкого старта 30-40 метров;

- пробегание первой части разбега прыжковообразным бегом в 6 беговых шагов;

-6-8 беговых шагов и прыжок в длину, выполнение в среднем и быстром темпе;

-4-6 беговых шагов в длину, через линию с приземлением на маховую ногу.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи норматива:

-запрыгивания на скамейку или другое возвышение;

-прыжки вверх из глубокого приседа; вращения стопами;

-ходьба гуськом.

3. Бег на короткие дистанции (100м) Вид контроля: Сдача контрольного норматива

- бег 100м

Оценка

Показатели оценки

5 Девушки-16,4

Юноши- 13,8

4 Девушки-17,5

Юноши- 14,2

3 Девушки-18,3

Юноши- 14,8

4. Прыжок в длину с места. Вид контроля: Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка

Показатели оценки

5 Девушки-180
Юноши- 210
4 Девушки-170
Юноши- 200
3 Девушки-160
Юноши- 190

5. Воспитание выносливости Вид контроля: Сдача контрольного норматива бег 1000м-дев,2000м-юн без учёта времени

Волейбол

1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: на занятиях спортивных игр
-совершенствование приёма мяча снизу двумя руками;
- совершенствование передачи мяча сверху двумя руками;
-перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

2. Совершенствование стойки игроков передней и задней линии. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:
-совершенствование стоек - ,стартовой;
-совершенствование стоек- устойчивой, не устойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
- применение стоек игроков передней и задней линии в учебной игре.

3. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Учебная игра.

Вид контроля: практическое занятие ,сдача норматива

–передача мяча сверху, снизу (из 10)

-выполнение перемещений: бег, скачок вперёд, в сторону;

-выполнение игровых элементов на оценку;

- игра по упрощённым правилам.

-игра по правилам

Оценка

Показатели оценки:

А) Прием и передача над собой двумя руками сверху.

5 Девушки- 8

Юноши- 10

4 Девушки- 6

Юноши - 8

3 Девушки-

4 Юноши 6

Б) Прием и передача над собой двумя руками с низу.

5 Девушки- 8

Юноши- 10

4 Девушки- 6

Юноши - 8

3 Девушки- 4

Юноши 6

В)Подача мяча на точность,(кол-во раз из 5)

5 Девушки-3

Юноши -4

4 Девушки-2

Юноши -3

3 Девушки-1

Юноши -2

Г)-учебная игра по упрощенным правилам. учебная игра по правилам.

Баскетбол 1.

1. Владение техникой передачи мяча в баскетболе. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие: на занятиях спортивных игр

- совершенствование приёма мяча двумя руками ;
- совершенствование передачи мяча двумя руками;
- перемещение к мячу после выхода вперёд, назад, в сторону, в прыжке;
- владение групповыми и командными действиями в учебной игре.

2. Совершенствование стойки игроков защиты и нападения. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие:

- совершенствование стоек- ,стартовой;
- совершенствование стоек- устойчивой, не устойчивой.
- выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.
- применение стоек игроков защиты и нападения. в учебной игре.

3. Овладение техникой передачи мяча двумя руками от груди на месте и после перемещения. Учебная игра. Вид контроля: практическое занятие ,сдача норматива –передача мяча от груди,

- выполнение перемещений: бег, скачок вперёд, в сторону; - выполнение игровых элементов на оценку;
- игра по упрощённым правилам.
- игра по правилам

Оценка

Показатели оценки:

А) Сдача контрольного норматива

- Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 5 попыток)

Показатели оценки

5 -Девушки- 3

Юноши - 4

4- Девушки- 2

Юноши – 3

3 -Девушки- 1

Юноши – 2

б) Сдача контрольного норматива введение 2 –шага бросок в корзину

Показатели оценки

5 –правильное выполнение и попадание в кольцо

4- правильное выполнение без попадание в кольцо

3 - правильное выполнение одного из двух действий

в) Сдача контрольного норматива Передача и прием от груди в парах с перемещением

Показатели оценки

5 -Девушки- 6

Юноши - 8

4- Девушки- 4

Юноши – 6

3 -Девушки- 2

Юноши – 4

Общая физическая подготовка -Кроссовая подготовка. Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

-упражнения на скорость, бег на отрезках в 50 и 100 метров;

- упражнения на общую выносливость, 50 м быстро, 50 м медленно;

- упражнения на специальную выносливость .

-Кроссовая подготовка. Вид контроля: Сдача контрольного норматива бег 2000м-дев,3000м-юн б\у времени

Оценка

Показатели оценки

5 Девушки- б\у Юноши- б\у

Раздел 5 Гимнастика

А) Сдача контрольного норматива - поднятие туловища из положения лёжа(пресс-1мин) -ору

Показатели оценки

5 -Девушки- 35

Юноши - 45

4- Девушки- 30

Юноши – 35

3 -Девушки- 20

Юноши – 30

Б) Сдача контрольного норматива – Сгибание и разгибание рук с положения лежа (отжимание) кол. раз

Показатели оценки

5 -Девушки- 12

Юноши - 18

4- Девушки- 10

Юноши – 15

3 -Девушки- 8

Юноши – 12

В) Сдача контрольного норматива - поднимание прямых ног с виса на гимнастической стенке юноши и согнутых ног с колена девушки

Показатели оценки

5 -Девушки- 25

Юноши - 25

4- Девушки- 20

Юноши – 20

3 -Девушки- 15

Юноши – 15

Критерии оценки:

«Отлично» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

«Хорошо» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

«Удовлетворительно» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту

«Неудовлетворительно» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

**Примерные темы рефератов по физической культуре для
освобожденных от практических занятий**

(ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9)

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
33. Физическое воспитание в семье
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Физическая культура и физическое воспитание
52. Развитие быстроты
53. Развитие основных физических качеств юношей.
54. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений

Критерии оценки доклада, реферата, сообщения

1. Актуальность темы исследования.
2. Соответствие содержания теме.
3. Глубина проработки материала.
4. Правильность и полнота использования источников.
5. Соответствие оформления реферата стандартам.

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, обнаруживается существенные не понимание проблемы.

Материалы промежуточной аттестации

(ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9)

N	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
Испытания (тесты) по выбору			
5.	3x10	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13

Критерии оценки:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности 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 06, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9)

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
7 Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Приседания на одной ноге с опорой об стену	8	6	4
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Силовой тест –подтягивание на высокой перекладине	20	10	5
6. Координационный тест- челночный бег 3*10 (м/с)	8,4	9,3	9,7
7. Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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.

Тестовые задания для дифференцированного зачета

(ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9)

Вариант 1

Компетенция ОК-01 – выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

1. Сколько очков даётся в баскетболе за заброшенный штрафной бросок?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

2. Сколько попыток даётся падающему игроку в волейболе?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

3. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после?

- а) пяти персональных фолов
- б) четырёх персональных
- в) шести персональных фолов
- г) не удаляется вообще

4. Циклические виды спорта

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, гребля
- в) баскетбол, волейбол, футбол
- г) метание мяча, диска, гранты, молота

5. Что такое «пенальти» в футболе?

- а) угловой удар
- б) вброс мяча из-за боковой линии
- в) штрафной удар
- г) 11-ти метровой штрафной удар

6. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?

- а) увеличивают
- б) уменьшают
- в) не влияют

7. Обувь для игры в футбол называется?

- а) шиповки
- б) бутцы

- в) кроссовки
- г) кеды

8. Сколько шагов с мячом в баскетболе считается пробежкой?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

9. Первые Олимпийские игры проводились?

- а) в Италии
- б) в Греции
- в) в Турции
- г) в Германии

10. Число касаний мяча игроками на волейбольной площадке:

- а) 3 раза
- б) 6 раз
- в) 4 раза
- г) 2 раза

11. Как развить силу?

- а) делать зарядку
- б) много бегать
- в) заниматься с отягощениями
- г) много есть

12. Какой термин относится к футболу?

- а) фол
- б) пенальти
- в) метание
- г) фальстарт

Компетенция ОК-06 – Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

13. Тактическая подготовка – это?

- а) воспитание морально-волевых качеств

- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- в) овладение техникой
- г) развитие двигательных качеств

14. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

- а) регуляции температуры тела
- б) обеспечению организма энергией
- в) росту мышечной массы
- г) устойчивости организма к инфекциям

15. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) по руке и ноге
- б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- в) по части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания

16. В какой игре максимальный диаметр мяча?

- а) волейбол
- б) футбол
- в) регби
- г) баскетбол

17. Через сколько лет проводятся Олимпийские игры?

- а) 5
- б) 4
- в) 3
- г) 2

18. Физическая подготовка – это:

- а) овладение техникой
- б) воспитание морально-волевых качеств
- в) развитие двигательных качеств
- г) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы

19. Сколько полевых игроков в футболе?

- а) 8
- б) 9
- в) 10
- г) 11
- д) 12.

20. Чем измеряется сила кисти?

- а) тонометром
- б) спидометром
- в) динамометром

г) спирометром

Компетенция ОК-08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

21. Дайте определение понятию «здоровье»? «Здоровье» – это ...

- а) физически развитый человек
- б) отсутствие болезней
- в) психическое и социальное благополучие

22. Что является одним из важнейших критериев здоровья?

- а) закалять свой организм
- б) способность к адаптации
- в) приспосабливаться к внешней среде

23. Что является главным способом предупреждения болезней?

- а) удаление внешних причин
- б) укрепление организма, оздоровление
- в) биологическая активность органов и систем

24. Что является основными элементами здорового образа жизни?

- а) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна
- б) спортивные мероприятия
- в) общение с друзьями

25. Зависит ли здоровье от наследственности и возрастных изменений?

- а) да
- б) нет

Практические задания

Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

1. С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки?

2. Что развивает координацию?

3. Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

4. К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции?

Компетенция ОК-08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

5. Назовите вспомогательное средство физического воспитания?

Вариант 2

Компетенция ОК-01 – выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

1. Какой период жизни играет большую роль в становлении адаптационных механизмов?

- а) период раннего созревания (до 5 – 8 лет)
- б) юношеский период (16 – 21 год)

2. На какую из систем организма приходится основная нагрузка в процессе умственного труда?

- а) на сердечно-сосудистую систему
- б) на дыхательную систему
- в) на центральную нервную систему

3. На улучшение каких качеств направлена система упражнений под названием стретчинг?

- а) на улучшение силы
- б) на улучшение координации
- в) на улучшение гибкости, подвижности суставов

4. Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?

- а) специальная физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) достижение высоких результатов

5. Что такое пресбиопия?

- а) старческая близорукость
- б) старческая дальнозоркость
- в) старческая слепота

6. Сколько позвонков имеет поясничный отдел?

- а) 4
- б) 5
- в) 6

7. Сколько процентов составляет масса мозга от общей массы тела?

- а) 4 – 4,5 %
- б) 3 – 3,5 %
- в) 2 – 2,5 %

8. Что относится к железам внутренней секреции?

- а) сердце
- б) гипофиз
- в) мочевой пузырь

Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

9. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии
- б) участников Олимпийских игр
- в) победителей Олимпийских игр
- г) судей Олимпийских игр

10. Российский Олимпийский Комитет был создан в:

- а) 1908 г.
- б) 1911 г.
- в) 1912 г.
- г) 1916 г.

11. Что является основными признаками физического развития?

- а) АД И ЧС
- б) масса и форма тела, антропометрические показатели
- в) крепость телосложения

12. Что является критериями физического развития?

- а) ЖЕЛ
- б) телосложение и конституция
- в) развитие мускулатуры

Компетенция ОК-06 – Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

13. Сколько существует форм самостоятельных занятий?

- а) 2

- б) 3
- в) 4

14. Занимаясь какими видами спорта можно провести коррекцию недостатков физического развития и телосложения?

- а) прыжки на батуте
- б) фигурное катание
- в) атлетическая гимнастика

15. Сколько существует видов сколиоза?

- а) 2
- б) 3
- в) 4

16. Какие методы применяются для воспитания быстроты?

- а) метод максимальных усилий
- б) игровой и соревновательный
- в) метод динамических усилий

17. Посредством каких упражнений формируется сила?

- а) упражнения на растягивание мышц
- б) упражнения, требующие большой двигательной деятельности
- в) упражнения с отягощением собственного тела или с применением снарядов

18. Чем отличается «Спорт» от «Физической культуры»?

- а) спорт имеет соревновательный момент
- б) занимаясь спортом, улучшается физическое состояние

19. Сколько возрастных периодов в жизни человека?

- а) 3
- б) 4
- в) 5

20. Назовите границы пожилого возраста?

- а) 40 – 60
- б) 45 – 65
- в) 61 – 74

Компетенция ОК-08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

21. Сколько видов тканей различают по морфологическим и физическим признакам?

- а) 4
- б) 5
- в) 6

22. Что является показателями функциональной подготовленности?

- а) ЖЕЛ
- б) АД, ЧСС
- в) рост, масса тела

23. Посредством чего соединяются кости скелета?

- а) посредством мышц
- б) посредством сосудов
- в) посредством суставов, связок, сухожилий

24. Сколько существует методических принципов физического воспитания?

- а) 5
- б) 6
- в) 7

25. Дайте определение выносливости.

- а) выносливость – это способность противостоять утомлению
- б) выносливость – это возможность выполнять большие физические нагрузки.

Практические задания

Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

1. Что необходимо перед занятиями спортом?
2. Какова длина беговой дорожки на стадионе?
3. Сколько метров составляет Спринтерский бег.
4. Как часто следует заниматься оздоровительным бегом?

Компетенция ОК-08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

5. Назовите основной способ передвижения человека?

Ключ для оценки ответов

№	Вариант 1	Вариант 2
Тестовые задания		
1	А	А
2	А	В
3	А	В
4	Б	Б
5	Г	Б
6	А	Б
7	Б	В
8	В	Б
9	Б	В
10	А	Б
11	В	Б
12	Б	Б
13	Б	Б
14	В	В
15	В	Б
16	Г	Б
17	Б	В
18	В	А
19	Г	Б
20	В	В
21	В	А
22	Б	Б
23	Б	Б
24	А	А
25	А	А
Практические задания		
1	Упражнений на гибкость	Разминка
2	Акробатические упражнения	400 м
3	6	100 м
4	Легкая атлетика	Постоянно
5	Естественные силы природы	Ходьба

Критерии оценки

Объем выполнения	Оценка	Критерии оценки
от 61 до 70	«отлично»	- теоретическое содержание предмета освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения, выполнены все задания.
от 49 до 60	«хорошо»	теоретическое содержание предмета освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения не в полном объеме, выполнены все задания, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты.
от 35 до 48	«Удовлетворительно»	теоретическое содержание предмета освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, сформированы в основном необходимые практические навыки и умения, выполнено большинство заданий, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты.
от 0 до 34	«Неудовлетворительно»	теоретическое содержание предмета не освоено, не сформированы необходимые практические навыки и умения, выполненные учебные задания содержат ошибки и недочеты.

IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОПБ. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p>Освоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учет по отраслям»; - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта - Взаимодействовать в группе и команде - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» 	<p>Оценка «отлично» - 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>Оценка «хорошо» - 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>Оценка «удовлетворительно» - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. 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</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение упражнений - подготовка рефератов <p>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</p>

<p>Перечень личностных результатов</p> <p>Способность решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	
--	---	--

Преподаватель



Акимова И.В.