

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМиНР  
Л.Ю. Полякова  
«01» 09 2022г.



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.06 Финансы

Кумертау 2022г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 38.02.06 Финансы, укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: Д.Р. Ахунзянова, преподаватель дисциплины Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 1 от « 01 » 09 2022г.

Председатель ПЦК



Н.С. Мерзлякова

# ПАСПОРТ

## фонда оценочных средств учебной дисциплины

### Физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную практику 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;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);
- взаимодействовать в группе и команде.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний.

**Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей, овладению общими и профессиональными компетенциями, личностных результатов воспитания:**

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание,

соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

### **Перечень оценочных средств по разделам (темам) учебной дисциплины**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Раздел 1. Основы физической культуры	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
3	Раздел 3. Баскетбол	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
4	Раздел 4. Волейбол	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
5	Раздел 5. Лыжная подготовка	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.

# КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

## РАЗДЕЛ 1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Перечень вопросов к устному опросу

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
8. Основы организации физического воспитания

### Тестирование

1. Физическая культура представляет собой:
  - а) Определенную часть культуры человека.
  - б) Учебную активность.
  - в) Культуру здорового духа и тела.
2. Под физической культурой понимается:
  - а) Воспитание любви к физической активности.
  - б) Система нагрузок и упражнений.
  - в) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
  - а) Скоростная способность.
  - б) Двигательный рефлекс.
  - в) Физическая возможность.
4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
  - а) Их содержанием.
  - б) Их формой.
  - в) Скоростью их выполнения.

### Темы рефератов

1. Методико - биологические основы физической культуры
2. Социально биологические основы физической культуры
3. Физиологические основы физической культуры

## РАЗДЕЛ 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Перечень вопросов к устному опросу

1. Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики
2. Дайте характеристику видам занятий по легкой атлетике
3. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма
4. Дайте анализ техники эстафетного бега 4x100 м.
5. Перечислите ошибки, возникающие при обучении эстафетному бегу 4x100 м.
6. Дайте анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
7. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп».
8. Дайте характеристику технике метания гранаты.

### Тестирование

1. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
  - а) Бег
  - б) Прыжки
  - в) Поднятие тяжестей
  - г) Метание
2. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
  - а) Ходьба
  - б) Вертикальные прыжки
  - в) Метания
  - г) Горизонтальные прыжки

### Темы рефератов

1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание)
2. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
3. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

## РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ

### Перечень вопросов к устному опросу

1. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?
2. Что означает правило «30-ти секунд»? Баскетбольная команда, которая завладела мячом, должна в течение 30 секунд забросить его в баскетбольную корзину
3. Когда мяч по баскетболу вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится?
4. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

5. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
6. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?
7. Назовите нарушения в игре баскетбол?
8. За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? В НБА?

### **Тестирование**

1. Что означает слово «баскетбол»:
  - а) корзина-мяч;
  - б) сумка-мяч;
  - в) мяч ворота.
  
2. Кто придумал баскетбол как игру:
  - а) Д. Формен;
  - б) Д. Фрейзер;
  - в) Д. Нейсмит.
  
3. Размеры баскетбольной площадки (м):
  - а) 26Ч14;
  - б) 28Ч15;
  - в) 30Ч16.
  
4. Встреча в баскетболе состоит из:
  - а) двух таймов по 20 минут;
  - б) четырех таймов по 10 минут;
  - в) трех таймов по 15 минут.

### **Темы рефератов**

1. История развития баскетбола
2. Правила игры в баскетбол
3. Теория и методика занятий баскетболом

## **РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ**

### **Перечень вопросов к устному опросу**

1. В каком году и где появилась игра в волейбол
2. Как в переводе с английского языка означает «волейбол»
3. Нарушения при игре мячом. Удары команды. Жесты судьи.
4. Нарушения при выполнении подачи. Жесты судьи.
5. Нарушения при выполнении атакующих ударов. Жесты судьи.
6. Нарушения при игре мячом. Удары команды. Жесты судьи.
7. Нарушения при касании сетки. Жесты.
8. Правила замены игроков. Процедура предоставления. Жестикуляция судей.

## **Тестирование**

1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр?

- а) 1914
- б) 1991
- в) 1997

2. Какая страна стала родиной волейбола?

- а) Россия
- б) Франция
- в) США

3. Кто придумал волейбол как игру?

- а) Джордж Майкен
- б) Д. Фрейзер
- в) Уильям Дж. Морган

## **Темы рефератов**

1. Работа судейской коллегии, проводящей соревнования.
2. Оценка и учет результатов соревнований
3. разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов.
4. Присуждение судейской категории
5. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков

## **РАЗДЕЛ 5 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Перечень вопросов к устному опросу**

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в республике Татарстан и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.



## **Тестирование**

1. Первое соревнования по лыжам проведено:

- А) 1767г
- Б) 1894
- В) 1912
- Г) 1945

2. Первые лыжи были изображены:

- А) 5 тыс. лет назад
- Б) примерно 15-20 тыс. лет назад
- В) в XVIII веке
- Г) в эпоху неолита

3. В 1924 г. была создана Международная федерация лыжного спорта, СССР вступил в нее в:

- А) 1948
- Б) 2000
- В) 1924
- Г) 1984

4. В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

- А) Петербурге 1894 г.
- Б) Москве 1941 г.
- В) 1910 г. на реке Волга
- Г) 2008 г. в Турине

## **Темы рефератов**

1. Основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки
- 2 Общие основы техники ходьбы на лыжах
- 3 Физиологическая характеристика лыжного спорта
- 4 Методы подготовки в лыжном спорте

# ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

## Критерии оценки устных ответов

Оценка	Уровень подготовки
«Отлично»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;</li><li>– изложил материал грамотным языком, точно используя терминологию и символику, в определенной логической последовательности;</li><li>– правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, сопутствующие ответу;</li><li>– показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами, применять ее в новой ситуации при выполнении практического задания;</li><li>– продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;</li><li>– отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя.</li></ul>
«Хорошо»	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– его ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившее содержание ответа;</li><li>– допущены 1-2 недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания преподавателя;</li><li>– допущены ошибка или более 2 недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания преподавателя.</li></ul>
«Удовлетворительно»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– неполно излагает содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показывает общее понимание вопроса и демонстрирует умения, достаточные для усвоения программного материала;</li><li>– имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии, чертежах, выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;</li><li>– не справляется с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполняет задания обязательного уровня сложности по данной теме.</li></ul>
«Неудовлетворительно»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– не раскрывает основное содержание учебного материала;</li><li>– обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;</li><li>– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах или графиках, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.</li></ul>

## Критерии оценки письменных работ

Оценка	Уровень подготовки
«Отлично»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа выполнена полностью;</li> <li>– в обосновании решения и логических рассуждениях нет пробелов и ошибок;</li> <li>– в решении нет ошибок (возможны некоторые неточности, описки, которые не являются следствием незнания или непонимания учебного материала).</li> </ul>
«Хорошо»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);</li> <li>– допущены 1 ошибка, или есть 2–3 недочёта в выкладках, рисунках, чертежах или графиках (если эти виды работ не являлись специальным объектом проверки).</li> </ul>
«Удовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– допущено не более двух ошибок или более двух-трех недочетов в выкладках, чертежах или графиках, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.</li> </ul>
«Неудовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.</li> </ul>

Преподаватель может повысить отметку за оригинальный ответ на вопрос или оригинальное решение задачи; за решение более сложной задачи или ответ на более сложный вопрос, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

## Критерии оценки тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл	Вербальный аналог
При наличии 20 вопросов в тесте:		
18 ÷ 20	5	отлично
15 ÷ 17	4	хорошо
12 ÷ 14	3	удовлетворительно
менее 12	2	неудовлетворительно
При наличии 15 вопросов в тесте:		
14 ÷ 15	5	отлично
12 ÷ 13	4	хорошо
10 ÷ 11	3	удовлетворительно
менее 10	2	неудовлетворительно
При наличии 10 вопросов в тесте:		
9 ÷ 10	5	отлично
7 ÷ 8	4	хорошо
5 ÷ 6	3	удовлетворительно
менее 5	2	неудовлетворительно
При наличии 5 вопросов в тесте:		
5	5	отлично
4	4	хорошо
3	3	удовлетворительно
2	2	неудовлетворительно

## Контроль уровня физической подготовленности

### Легкая атлетика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	15.4	15.7	16.7	17.6
2. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	16	15	11	8

Нормативы (ноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	14.5	15.2	15.8	16.2
2. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	18	16	14	10

### Волейбол

Нормативы (юноши и девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	25	20	18	13
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	25	20	18	13
Прямая верхняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1
Прямая нижняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1

### Гимнастика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	11	8	6	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые) (см)	+18	+15	+11	+5
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск 1 элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке	15	10	8	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые)	+11	+9	+7	+3
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

## Баскетбол

Нормативы (юноши (девушки))	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Штрафные броски в баскетболе с линии штрафного броска (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	1
Ведение мяча от лицевой линии и обратно с изменением направления движения с последующим броском в кольцо с двух шагов; с одной попыткой подбора у каждого из 2-х колец и броском (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	27 (30)	30 (35)	35 (40)	40 (45)
Ведение мяча скоростное (челночное) со сменой рук переводом через пол при развороте: 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой; 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	20 (25)	21 (30)	22 (35)	24 (40)

## Кроссовая подготовка

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
2. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.50	5.00	5.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

## ОФП

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 3*10 м (сек)	7.1	7.4	7.7	8.3
2. Бег 60 м (сек)	8.4	9.0	9.3	10.0
3. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
4. Поднимание (сидя) и опускание туловища из положения, лежа за 30 сек. Руки за головой	30	27	23	20
5. Наклон из положения сидя (см)	+11	+9	+7	+5
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	7	5	3
7. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
8. Прыжки через скакалку (30 сек)	65	60	55	50