

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ПО АНО «ПКЭИП»
Л.Д. Джавадова

«28» июня 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГЦ.04 «Физическая культура»

38.02.07 «Банковское дело»

Форма обучения – заочная

Дербент 2024

Фонд оценочных средств дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 «Банковское дело»

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

« 28 » 06 2024г., протокол № 06

Председатель ПЦК

Расулова С.Э.
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине..... | 4 |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине..... | 10 |
| 3. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине..... | 14 |
| 4. Список литературы | 15 |
| 5. Лист регистрации изменений..... | 16 |

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются компетенции и осваиваются соответствующие им умения и знания

| Код Компетенций | Наименование компетенции | Умения | Знания |
|-----------------|--|--|---|
| ОК 2 | - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | -определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую | - номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы |
| ОК 3 | - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 6 | - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | -определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования - описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения | - содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | поведения и последствия его нарушения |
|--|--|--|---|

1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме и сдаче нормативов.

Дифференцированный зачет состоит из ответов на теоретический блок вопросов и сдаче нормативов.

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Теоретический блок вопросов

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) обучающийся. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Нормативы

Девушки:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз). С колен (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
3. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой. (кол-во раз в 1 мин)

6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
7. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)
8. Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)
9. Бег 30 м (сек.)
10. Бег 100 м (сек.)
11. Челночный бег 5х20 м (сек.)
12. Наклон вперед из положения сидя
13. Метание гранаты 500гр
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
16. Тест Купера
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
18. Прыжки со сменой ног, мин
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин

Парни:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
6. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
8. Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)
9. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)
10. Бег 30 м (сек.)
11. Бег 100 м (сек.)
12. Челночный бег 5х20 м (сек.)
13. Наклон вперед из положения сидя
14. Метание гранаты 700гр
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
18. Тест Купера
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
20. Прыжки со сменой ног, мин
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

2. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|--------------------------|---|
| Академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |

| | |
|---|----|
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

В процессе определения баллов на теоретический блок вопросов используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|---|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок (<i>отлично</i>) |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий (<i>хорошо</i>) |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий (<i>удовлетворительно</i>) |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи (<i>неудовлетворительно</i>) |
| 0 баллов | не аттестован |

Девушки

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|----------|----------|---------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз) | 15 35 | 12 30 | 10 25 | 8 20 | 6 15 |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек) | 7,3 | 8,0 | 8,3 | | |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин) | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) | | | | | |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек.) | 9,9 | 10,5 | 11,0 | 11,4 | 11,8 |
| 8.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек) | 12,15 | 12,50 | 13,15 | 13,50 | 14,15 |
| 9. Бег 30 м (сек.) | 4.7 | 5.5 | 5.9 | 6,5 | 6,0 |
| 10. Бег 100 м (сек.) | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 20,5 | 21,5 |
| 11. Челночный бег 5х20 м (сек.) | 21,5 | 22,5 | 26,0 | 28,0 | 29,0 |
| 12.Наклон вперед из положения сидя | 20 | 15 | 10 | 5 | 4 |
| 13. Метание гранаты 500гр | 18 | 15 | 13 | 10 | 7 |
| 14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 19 | 16 | 13 | 11 | 9 |
| 15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 16. Тест Купера | 3 | 3.30 | 4.00 | 4.30 | 5.00 |
| 17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с) | 26 | 21 | 15 | 10 | 5 |
| 18. Прыжки со сменой ног, мин | 3,00 | 2,30 | 2,00 | 1,30 | 1,00 |
| 19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

Парни

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 |
| 2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин) | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек) | 7,3 | 8,0 | 8,3 | | |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, | | | | | |

| | | | | | |
|--|------|-------|-------|-------|------|
| производственной, релаксационной) | | | | | |
| 8.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| 9.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек) | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 10. Бег 30 м (сек.) | 4,6 | 5.2 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| 11. Бег 100 м (сек.) | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 20,5 | 21,5 |
| 12. Челночный бег 5х20 м (сек.) | 20,2 | 21,3 | 25,0 | 27,0 | 28,5 |
| 13. Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 4 | 3 |
| 14. Метание гранаты 700гр | 28 | 23 | 18 | 13 | 10 |
| 15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 16 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| 16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.) | 13 | 11 | 9 | 8 | 7 |
| 17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | 3 | 2 |
| 18. Тест Купера | 3 | 3.30 | 4.00 | 4.30 | 5.00 |
| 19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с) | 40 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| 20. Прыжки со сменой ног, мин | 5,00 | 4,30 | 4,00 | 3,30 | 3,00 |
| 21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 28.12.2023). — Текст: электронный.
2. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 28.12.2023). — Текст: электронный.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
2. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-406-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>
3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс

Интернет-ресурсы

1. Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование» // www.profspo.ru /.
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru // www.book.ru /.
3. Система дистанционного обучения www.LMS Moodle.ru

Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа | Дата введения изменения |
|-------|---|--|-------------------------|
| | Утверждена и введена в действие решением ПЦК профессиональных дисциплин на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 67 | Протокол заседания ПЦК № 06 от «28» июня 2024 года | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |