



**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Л.В. Ватлина

28 мая 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
по дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**09.02.13 Интеграция решений с применением
технологий искусственного интеллекта**

(направленность программы: Применение искусственного интеллекта)

квалификация выпускника:

Специалист по работе с искусственным интеллектом

Новосибирск
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «*Физическая культура*» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2024 № 1025.

РАЗРАБОТЧИК:

Немилостивая С.Г., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

РЕЦЕНЗЕНТ:

Момот В.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств по дисциплине «*Физическая культура*» рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 28 мая 2025 г. № 10.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта



Р.А. Гуца

Раздел 1. Паспорт оценочных средств

1.1. Оценочные средства для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения

Результат обучения	Коды формируемых компетенций	Темы дисциплины, обеспечивающие этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства
УМЕТЬ:			
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 профессии (специальности)	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Тема 1.1-1.2. Тема 2.1-2.2. Тема 3.1 Тема 4.1-4.4. Тема 5.1-1.2.	ПЗ(КН)-1-10 Р 1-44
ЗНАТЬ:			
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель-	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08		

ности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения			
--	--	--	--

Условные обозначения:

ПЗ (КН) – практические задания (контрольные нормативы)

Р – реферат

Раздел 2. Оценочные материалы

2.1 Оценочные материалы: текущий контроль

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и предусматривает систематическую проверку качества получаемых обучающимися умений, знаний и навыков. Оценочными средствами являются: рефераты, контрольные нормативы.

2.1.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Контрольные нормативы (тесты) для оценки физической подготовленности обучающихся

Девушки

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Бег 2000 м (мин, сек)	10.10	10.50	11.15	11.50	12.15
2.Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20 00	21.00
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4.Подтягивание в висе лежа (высота 90 см)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	

Юноши

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
6.Бег 3000 м (мин,сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
7.Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
8.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215

9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10. Разгибание рук в упоре лежа	40	30	20	10	5

Практическое задание (контрольный норматив)	Форма предъявления: норматив		
	Процедура: обучающийся выполняет норматив		
	Шкала оценивания /критерии: оценивается по таблице контрольных тестов.		
	«Зачтено»	Студент приступил к выполнению норматива и выполнил его согласно подготовке.	
		Отлично	Выполнение теста на оценку 20-25 баллов
		Хорошо	Выполнение теста на оценку 15-19 баллов
		Удовлетворительно	Выполнение теста на оценку 6-14
«Не зачтено»	Неудовлетворительно	Выполнение тестов на оценку 5 баллов	
	Студент не приступал к выполнению норматива.		

2.1.2 РЕФЕРАТЫ

Темы рефератов

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека.
3. Обеспечение устойчивости и совершенствование организма человека к физической и умственной деятельности средствами физической культуры.
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
5. Обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата человека.
6. Функциональные возможности и проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
7. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
8. Составляющие здоровый образ жизни человека.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни человека.
- 10.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
- 11.Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

- 12.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
- 13.Особенности использования учебных и самостоятельных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
17. Социально-биологические основы физической культуры.
18. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
19. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в легкой атлетике.
23. Правила соревнований в легкой атлетике, их эволюция.
24. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в легкой атлетике.
25. Характеристика технической подготовки легкоатлетов.
26. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
27. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
28. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
29. Подвижные игры – средство физической подготовки легкоатлетов.
30. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
31. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
32. История возникновения и развития волейбола в нашей стране.
33. История возникновения и развития волейбола за рубежом
34. Эволюция правил игры в волейболе
35. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом
36. Характеристика техники и тактики игры в волейбол
37. Функции игроков в волейболе, их модельные характеристики.
38. Игровая площадка, оборудование для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны, сетка, стойки, мячи).
39. Возникновение и развитие плавания на Руси.
40. Первые методические пособия и школы плавания в России.
41. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
42. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России.
43. Плавание на Олимпийских играх

44. Прикладное значение плавания.
45. Оздоровительное значение занятий плаванием.
46. Влияние занятий плаванием на физическое развитие.
47. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
48. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
49. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
50. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
51. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
52. Структура, организация и содержание урока (на примере баскетбола).
53. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
54. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
55. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
56. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.
57. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
58. Правила игры в баскетболе, их эволюция
59. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
60. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
61. История возникновения баскетбола.

Реферат	Форма предъявления: темы рефератов. Процедура: студент выбирает тему, из предложенных по согласованию с преподавателем. На подготовку реферата дается две-три недели. Рефераты могут выполняться с использованием компьютерной презентации или раздаточных иллюстративных материалов. По окончании доклада студент отвечает на вопросы преподавателя.	
	Шкала оценивания /критерии: «Зачтено»	1) содержание доклада соответствует теме задания; 2) реферат структурирован; 3) продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины; 4) аргументировано излагается собственная точка зрения; 5) компьютерная презентация хорошо читается, пред-

		ставляет главные пункты или иллюстрации, не содержит текст выступления (при ее наличии). 6) докладчик не читает, а устно излагает содержание реферата, 7) докладчик активно взаимодействует со слушателями, используя нормы делового этикета, характерные для данного типа коммуникации.
	«Не зачтено»	1) реферат не соответствует теме или не раскрывает тему; 2) докладчик допускает ошибки в теоретическом материале, понятийном аппарате; 3) докладчик только читает текст, не в состоянии комментировать слайды своими словами; 4) отсутствует визуальная поддержка реферата (презентация или раздаточный материал); 5) докладчик не в состоянии ответить на вопросы преподавателя по реферату

2.2 Оценочные материалы: промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине в форме зачета. Знания и умения обучающихся, характеризующие этапы формирования компетенций, по данным контроля оцениваются по шкале «зачтено» – «не зачтено».

Процедура проведения:

Зачет проводится в конце семестра по завершении аудиторной и самостоятельной работы по дисциплине. Для получения зачета обучающийся должен:

- посетить все практические занятия в случае пропусков, отработать все пропущенные занятия (допускается 2 пропуска без предъявления справки);
- сдать контрольные нормативы выполнить все задания самостоятельной (внеаудиторной) работы (написать и сдать реферат).

Контроль и оценку самостоятельной (внеаудиторной) работы преподаватель осуществляет на занятиях и в процессе консультаций.

- написание и сдача реферата.

Критерии оценивания:

«отлично»	Обучающийся демонстрирует достаточно полное (допускается с небольшими неточностями) владение навыками применения методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выполнены нормативы (выполнены тестовые задания, сдан реферат)
«хорошо»	Обучающийся демонстрирует достаточно полное (допускается с небольшими неточностями) владение навыками применения методы и средства физической

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выполнены нормативы (выполнены тестовые задания, сдан реферат)
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует не владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не выполнены нормативы (не выполнены тестовые задания, сдан реферат)
«неудовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует не владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не выполнены нормативы (не выполнены тестовые задания, не сдан реферат)