



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Ватлина Л.В. Ватлина

26 марта 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации

по дисциплине

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

(направленность программы: Страхование иное, чем страхование жизни)

квалификация выпускника:

Специалист страхового дела

Новосибирск

2026

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 (с изменениями от 29.06.2017 г. №613), федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 555.

РАЗРАБОТЧИК:

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

РЕЦЕНЗЕНТ:

Р.А. Гуца, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 26 марта 2026 г. № 10.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта



Р.А. Гуца

Раздел 1. Паспорт оценочных материалов

1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

1.2 Этапы формирования компетенций и оценочные материалы для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)

¹ Профессионально ориентированное содержание.

		– демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК²...		

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.

2.1.2 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	2

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

² ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии/специальности.

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

2.1.3 РЕФЕРАТЫ

Темы рефератов

Тема курса	Темы рефератов
Физическая культура и спорт	1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. 2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека. 3. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. 4. Основные положения организации физического воспитания в вузе. 5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 6. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека. 7. Природные и социально-экологические факторы, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека. 8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 9. Неблагоприятное воздействие гипокинезии и гиподинамии на организм человека. 10. Обеспечение устойчивости и совершенствование организма человека к физической и умственной деятельности средствами физической культуры. 11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма человека под воздействием направленных физических упражнений. 12. Особенности функционирования центральной нервной системы человека. 13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 14. Обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата человека. 15. Функциональные возможности и проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. 16. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. 17. Составляющие здоровый образ жизни человека. 18. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности человека. 19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни человека.

	20. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. 21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. 22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. 23. Особенности использования учебных и самостоятельных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. 24. Методические принципы физического воспитания. 25. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях физическими упражнениями и спортом. 26. Формы, методы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности студентов. 28. Контроль и самоконтроль за эффективностью проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 29. Студенческий спорт и его организационные особенности. 30. Социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. 31. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях и во внеурочное время. 32. Влияние форм и видов труда специалистов на содержание профессионально-прикладной физической подготовки. 33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 35. Социально-биологические основы физической культуры. 36. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 37. Психофизиологические учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 38. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 39. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 40. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 41. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 42. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 44. Физическая культура в профессиональной деятельности
--	--

	специалиста
--	-------------

2.2 Оценочные материалы: промежуточная аттестация

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

Процедура проведения:

Дифференцированный зачет проводится в конце семестра по завершении аудиторной и самостоятельной работы по дисциплине. Для получения дифференцированного 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.

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, представляет 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
--	--	-------------