



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Л.В. Ватлина

26 марта 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации

по дисциплине

СГ.04 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:

В.В. Момот, старший преподаватель кафедры 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. Гуша

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;	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08		

условия профессиональной деятельности 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, 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

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)