

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника

Специалист банковского дела

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии  
социальных и правовых дисциплин

Протокол № от 07.06.24 г.  
Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Васюков В.Г., преподаватель РССК «РГРТУ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   | Стр. |
|---|------|
| 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ      | 4    |
| 2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ                             | 6    |
| 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  | 6    |
| 4 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 7    |

# 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 Адаптационная физическая культура

## 1.1 Общие положения

Оценочные материалы разработаны в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 *Банковское дело*.

Оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура».

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачёта*.

обучающийся должен владеть сформированными компетенциями в соответствии с ФГОС СПО, учебным планом:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

## 1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания) <sup>1</sup>  | Основные<br>показатели оценки<br>результатов <sup>2</sup> | Виды аттестации     |                                 |
|---|---|---------------------|---------------------------------|
|   |   | Текущий<br>контроль | Промежуточ<br>ная<br>аттестация |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>  |   |                     |                                 |
| организовывать работу коллектива и команды,<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | демонстрация<br>умения<br>взаимодействия в<br>группе      | +                   | +                               |

<sup>1</sup> Комплексные умения и знания из программы учебной дисциплины.

<sup>2</sup> Указываются диагностируемые показатели, по которым можно констатировать усвоение знаний и освоение умений.

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,                                 | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,   | + | + |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности,  | демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями                         | + |   |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности   | выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке  | + | + |
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>   |  |   |   |
| психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности;   | Методы взаимодействия между обучающимися в спортивных играх  | + | + |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,  | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний                 | + | + |
| основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения | обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни | + | + |

## 2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Для текущего контроля используется: опрос, сдача нормативов, оценка выполнения, контрольных работ, оценка самостоятельной работы и другие.

Формами промежуточной аттестации являются:

3,5 семестр – *оценка по результатам текущего контроля*

4,6 семестр - *дифференцированный зачет по учебной дисциплине.*

## 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- дифференцированный зачет, а также оценка по результатам текущего контроля успеваемости.

Выполнение контрольной работы в виде рефератов.

### Темы задания:

- 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2 Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены
- 3 Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4 Любительский и профессиональный спорт.
- 5 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- 6 Мировые системы физического воспитания.
- 7 Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности
- 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
- 9 Биологические ритмы и работоспособность. Средства ФК и С в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии.
- 10 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 11 Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека.
- 12 Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): волейбол; баскетбол; бадминтон; настольный теннис; футбол; плавание.
- 13 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 14 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 15 Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.
- 16 Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.
- 17 Общая физическая подготовка в системе физического воспитания
- 18 Международное спортивное движение.
- 19 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 20 Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Перечень объектов контроля:**

| Наименование объектов контроля и оценки  | Основные показатели оценки результатов  |
|--|---|
| организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;                       | демонстрация умения взаимодействия в группе   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,                                 | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,  |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности   | выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке   |
| психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности;   | Методы взаимодействия между обучающимися в спортивных играх   |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,  | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья<br>обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний                 |
| основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения | обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек<br>обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |

Критерии оценки : ( *выбрать ниже*)

*Универсальная шкала оценки образовательных достижений.*

| Процент результативности<br>(процент правильных ответов) | Качественная оценка уровня подготовки |                     |
|--|---------------------------------------|---------------------|
|  | Балл (отметка)                        | Вербальный аналог   |
| 90 – 100   | 5                                     | Отлично             |
| 75– 89   | 4                                     | Хорошо              |
| 60– 74   | 3                                     | Удовлетворительно   |
| менее 60   | 2                                     | Неудовлетворительно |

#### **4 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);  
оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;  
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;  
учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;  
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

### **Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **Основные источники**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

#### **Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

#### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.