

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сурат Лев Игоревич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.03.2026 11:10:08
Уникальный программный ключ:
90e61c548f7245de4586514287310a4b10301e141e20fb4800

**Московский
Институт
Психоанализа**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

*Утверждена Ученым советом вуза
Протокол № 5 от 17.12.2025 года*

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности

51.02.02 СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ПО ВИДАМ)

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:

среднее общее образование

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки

специалистов среднего звена в очной форме обучения:

2 года 10 месяцев

Квалификация выпускника: менеджер социально-культурной деятельности

Москва 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

РАЗДЕЛ 2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

РАЗДЕЛ 3 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ	4
РАЗДЕЛ 2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	8
РАЗДЕЛ 3 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	22

РАЗДЕЛ 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура выступает составной частью ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) и используется для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура разработан в соответствии с:

— ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам);

— Учебным планом подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам);

— Рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

В результате контроля и оценки по дисциплине Физическая культура осуществляется проверка сформированности профессиональных (ПК) и положительной динамики общих (ОК) компетенций:

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура является дифференцированный зачет.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.2.1 С целью освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС СПО умениями и знаниями, направленными на формирование общих компетенций:

Таблица 1

Форма контроля и оценивания

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания	
	Итоговая аттестация	Текущий контроль
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	Диф.зачет	-Тесты; -устный опрос - дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- 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).	Диф.зачет	-сдача контрольных нормативов; -экспертная оценка практических занятий; - экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.

1.3. Оценка освоения учебной дисциплины

Оценки по результатам проверки выполненных обучающимися работ выставляются по десятизначной порядковой шкале:

Результаты по 10-ой шкале	Итоговая оценка	Критерии
9-10	5 (отлично)	- уверенное знание и понимание учебного материала; - умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи; - отсутствие ошибок и недочетов при воспроизведении изученного материала (самостоятельно устраняет неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя); - соблюдение культуры устной и письменной речи, правил оформления письменных работ.
7-8	4 (хорошо)	- знание основного учебного материала; - умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи; - недочеты при воспроизведении изученного материала; - соблюдение культуры устной и письменной речи, правил оформления письменных работ.
4-6	3 (удовлетворительно)	- знание учебного материала на уровне минимальных требований; - умение воспроизводить изученный материал, затруднения в ответе на вопросы в измененной формулировке; - наличие грубой ошибки или нескольких негрубых ошибок при воспроизведении учебного материала; - несоблюдение культуры устной и письменной речи, правил оформления письменных работ.
0-3	2 (неудовлетворительно)	- знание учебного материала на уровне ниже минимальных требований, фрагментные представления об изученном материале; - отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;

		<ul style="list-style-type: none">- наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала;- несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.
--	--	--

РАЗДЕЛ 2 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Фонд оценочных средств для текущего контроля представляет собой совокупность оценочных средств с указанием критерием оценки, предназначенных для определения уровня качества студентом профессионального модуля и формирования компетенций в течение изучения профессионального модуля.

2.1. Паспорт фонда оценочных средств текущего контроля

Результаты обучения (освоенные знания и умения)	ОК, ПК	Наименование темы	Уровень освоения темы
<i>Уметь:</i> <i>У1-У3</i> <i>Знать:</i> <i>З1-З4</i>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Бег на короткие дистанции	2
		Прыжок в высоту с разбега	2
		Эстафетный бег	2
		Строевые упражнения и гимнастические построения	2
		Кувырки и стойки	2
		Опорный прыжок	2
		Лазание по канату	2
		Виды спорта	2

Оценочные средства по текущему контролю

Примерные вопросы (для временно освобожденных от занятий)

- 1 Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
- 2 Психосоматические заболевания и их профилактика.
- 3 Режим труда и отдыха – залог долголетия.
- 4 Здоровье населения России
- 5 Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 6 Формирование культуры здоровья студентов СПО.
- 7 Проблема культуры здоровья современной молодежи.
- 8 Гиподинамия - проблема современного мира.
- 9 Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
- 10 Стресс и здоровье.
- 11 Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
- 12 Нарциссизм как проблема психического здоровья.
- 13 Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
- 14 Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 15 Теннис как олимпийский вид спорта.
- 16 Техника игры (разновидности ударов).
- 17 Способы держания (хватки) ракетки.
- 18 Удары по мячу: справа, слева, с лета.
- 19 Подача, удар над головой (смеш), свеча.
- 20 Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).

21 Тактика игры.

22 Размеры площадки, оборудование, инвентарь.

Тестовые задания

Выберите один правильный вариант ответа.

Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;**
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

Выберите один правильный вариант ответа.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Выберите один правильный вариант ответа.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;**
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;**
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;**
- 4) несоблюдение техники безопасности

Выберите один правильный вариант ответа

Цели внедрения ВФСК ГТО:

- 1) сохранение и укрепление здоровья нации;
- 2) развитие массового спорта;
- 3) развитие массового спорта и оздоровление нации;**
- 4) профилактика вредных привычек.

РАЗДЕЛ 3 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Список теоретических вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине Физическая культура

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность педагогических специальностей. физического воспитания студентов
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.

29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально прикладной физической подготовке (ППФП)

Примерная тематика рефератов

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
 3. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
 4. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
 5. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
 6. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
 7. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
 8. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
 9. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
 10. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
 11. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
 12. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
 13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.
- Критерии оценки:
- Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата
- Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена

собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

Выполнение контрольных нормативов **Первая группа контрольных нормативов**

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000 м (мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места (м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г (м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Вторая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

Третья группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Четвертая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Разработка комплексов упражнений

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики