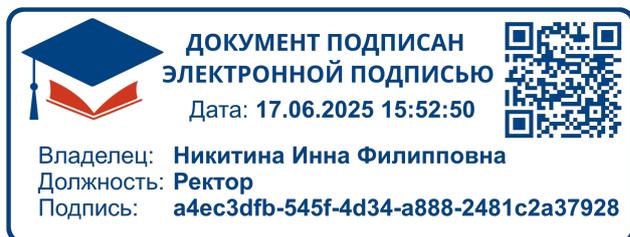


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования  
**«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**  
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1  
к Рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины (модули)  
по физической культуре и спорту»

**УТВЕРЖДЕН**  
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»  
(протокол от 11.06.2025 № 03)  
Председатель Ученого совета,  
ректор

И.Ф. Никитина

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

### **Рабочей программы дисциплины**

### **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль – финансовый менеджмент

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Пермь 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт фонда оценочных средств .....	3
Пояснительная записка .....	4
Оценочное средство «Тест» .....	5
Оценочное средство «Реферат» .....	7
Оценочное средство «ЗАЧЕТ».....	12

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### «Элективный курс по физической культуре»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	ОК-8	Реферат, тест
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	ОК-8	Реферат, тест
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	ОК-8	Реферат, тест
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	ОК-8	Реферат, тест
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	ОК-8	Реферат, тест
6	Методические основы составления и проведения подготовительной, заключительной и основной части учебно-тренировочного занятия. Проведение занятия на заданную тему	ОК-8	Реферат, тест
7	Составление комплексов упражнений для развития основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты)	ОК-8	Реферат, тест
	Итоговый контроль		<b>зачет</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1. Назначение фонда оценочных средств.** Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших Элективный курс по физической культуре.

**2. Фонд оценочных средств включает** контрольные материалы для проведения текущего и итогового контроля, обязательные тесты определения физической подготовленности, тематику рефератов для студентов заочной формы обучения, студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**3. Структура и содержание заданий** разработаны в соответствии с рабочей программой Элективных курсов по физической культуре.

**4. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной**

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**5. По каждому виду фонда оценочных средств представлены критерии оценок, подтверждающие освоение студентом компетенций, формируемых Элективными курсами по физической культуре.**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра философии, истории и межкультурной коммуникации

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО «ТЕСТ»**

*Перечень компетенций, формируемых дисциплиной:*

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)</b>	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг</b>	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 70 кг</b>	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
<b>вес более 70 кг</b>	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
<b>Бег 3000 м (мин.,с.)</b>										
<b>вес до 85 кг</b>						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
<b>вес более 85 кг</b>						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 2).

Таблица 2

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра философии, истории и межкультурной коммуникации

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО «РЕФЕРАТ»**

***Перечень компетенций, формируемых дисциплиной:***

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Темы рефератов для студентов**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) при данных заболеваниях, имеющихся у студента.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Рекомендуемые средства физической культуры при данной болезни.
3. Социальное значение физической культуры и спорта.
4. Роль физической культуры в укреплении здоровья.
5. Основы здорового образа жизни.
6. К здоровью без лекарств.
7. Основы рационального питания.
8. Методика развития физической силы и выносливости.
9. Выносливость, гибкость и ловкость, как физические качества.
10. Комплексы упражнений для работников умственного труда.
11. Методы самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.
12. Методы закаливания организма.
13. Основы оздоровительных занятий при заболеваниях позвоночника.
14. Лечебная гимнастика при заболеваниях почек и мочеполовой системы.
15. Гимнастика для глаз.
16. Курение – вредная привычка или болезнь.
17. Внимание – наркомания (токсикомания)!
18. СПИД – чума XXI века.
19. Свободная тема по физической культуре, физическому воспитанию, видам спорта.
20. Развитие скоростно-силовых качеств средствами статодинамических упражнений.
21. Развитие быстроты средствами статодинамических упражнений.
22. Развитие гибкости средствами статодинамических упражнений.
23. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
24. Лечебная физкультура при избыточной массе тела.
25. Лечебная физическая культура при пояснично-крестцовом радикулите.
26. Лечебная физическая культура при гипертонии (пониженном или повышенном давлении).
27. Лечебная физическая культура при хроническом гастрите (с различными типами секретий).
28. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.

29. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
30. Профессионально-важные физические качества юристов и методика их развития.
31. Профессионально-важные физические качества менеджеров и экономистов, методика их развития.
32. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) при данных заболеваниях, имеющихся у студента.
33. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Рекомендуемые средства физической культуры при данной болезни.
34. Социальное значение физической культуры и спорта.
35. Роль физической культуры в укреплении здоровья.
36. Основы здорового образа жизни.
37. К здоровью без лекарств.
38. Основы рационального питания.
39. Методика развития физической силы и выносливости.
40. Выносливость, гибкость и ловкость, как физические качества.
41. Комплексы упражнений для работников умственного труда.
42. Методы самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.
43. Методы закаливания организма.
44. Основы оздоровительных занятий при заболеваниях позвоночника.
45. Лечебная гимнастика при заболеваниях почек и мочеполовой системы.
46. Гимнастика для глаз.
47. Курение – вредная привычка или болезнь.
48. Внимание – наркомания (токсикомания)!
49. СПИД – чума XXI века.
50. Свободная тема по физической культуре, физическому воспитанию, видам спорта.
51. Развитие скоростно-силовых качеств средствами статодинамических упражнений.
52. Развитие быстроты средствами статодинамических упражнений.
53. Развитие гибкости средствами статодинамических упражнений.
54. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
55. Лечебная физкультура при избыточной массе тела.
56. Лечебная физическая культура при пояснично-крестцовом радикулите.
57. Лечебная физическая культура при гипертонии (пониженном или повышенном давлении).
58. Лечебная физическая культура при хроническом гастрите (с различными типами секреций).
59. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
60. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
61. Профессионально-важные физические качества юристов и методика их развития.

**Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

I семестр	Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
-----------	---

II семестр	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.
III семестр	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
IV семестр	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

<b>№ п/п</b>	<b>НАЗВАНИЕ ТЕМЫ</b>
1	Состояние физической культуры и спорта в современном обществе. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.
2	Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.
3	Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).
4	Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).
5	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).
6	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).
7	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).
8	Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
9	Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни
10	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).
12	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).
13	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

14	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
17	Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.
18	Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
19	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.
20	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.
21	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.
22	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительные системы для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).
23	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.
24	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

### Критерии оценки реферата, уровень сформированности компетенций

<b>5 (отлично), повышенный уровень</b> Оформление работы (- оформление работы соответствует требованиям, предъявляемым к работам	<b>4 (хорошо), средний уровень</b> Все требования к оформлению письменных работ соблюдены; текст не содержит грамматических, орфографических, синтаксических ошибок	<b>3 (удовлетворитель- но), пороговый уровень</b> Требования к оформлению письменных работ не соблюдены; текст содержит опечатки, встречаются 1-3 грамматических,	<b>2 (неудовлетвори- тельно), уровень не сформирован</b> Оформление реферата не соответствует требованиям, предъявляемым к оформлению письменных работ; текст содержит опечатки, множество
--	--	---	--

данного типа; - текст не содержит грамматических, орфографически х ошибок, синтаксических ошибок)		орфографических, синтаксических ошибок	грамматических, орфографических, синтаксических ошибок
--	--	--	---

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра философии, истории и межкультурной коммуникации

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО «ЗАЧЕТ»**

***Перечень компетенций, формируемых дисциплиной:***

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Итоговый контроль представляет собой итоговый зачет в конце семестра. К зачету допускаются студенты специальной медицинской группы и ЛФК сдавшие реферат по установленным темам.

Итоговый зачет включает выполнение тестовых заданий по разделам программы.

1. Легкая атлетика
2. Акробатика, гимнастика
3. Спортивные игры
4. Методико-практический раздел.
5. Защита реферата для студентов специальной медицинской группы и ЛФК.

**Критерии оценки, уровень сформированности компетенций**

Большая часть теоретического материала не усвоена. Не в состоянии выполнить нормативные упражнения.	Не зачтено (уровень не сформирован)
Программный материал в большей части усвоен. Нормативные упражнения выполняются.	Зачтено (повышенный, средний, пороговый уровни)

**Перечень компетенций проверяемых на зачете: ОК-8.**