**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
КИЗИЛЮРТОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**Российская Федерация
Республика Дагестан,
368118, г. Кизилюрт,
ул. Вишневского, 170.**

**Тел.: +7(989) 476-00-15
E- mail: omar.g4san@yandex.ru**

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ПОАНО «КМК» г.Кизилюрт
О.М.Гасанов_____
Приказ№2 -О
от «31» августа 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(фонд оценочных средств)

для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 40.02.04 «Юриспруденция»
по программе базовой подготовки
на базе основного общего образования;
форма обучения – очная, заочная
Квалификация выпускника – Юрист

г. Кизилюрт 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03060DD90074B44ABD44BCE67341E9A94F
Владелец: ГАСАНОВ ОМАР МАГОМЕДОВИЧ
Действителен: с 25.06.2026 по 25.09.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Перечень оценочных средств с указанием этапов формирования личностных, межпредметных и предметных результатов освоениия учебного предмета 3
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета на различных этапах формирования 7
4. Описание шкал оценочных средств и критериев оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения на различных этапах их формирования 8
5. Оценочные средства для оценивания знаний, умений и навыков, на различных этапах их формирования в процессе освоения учебного предмета 11
6. Процедура оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета 30

1. Пояснительная записка

Оценочные материалы разработаны в форме фонда оценочных средств в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и раздела II Методика расчета и применения аккредитационных показателей по образоватедьным программам среднего профессионального образования Приказа Минпросвещения России от 14.04.2023 №272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применении аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования» и пункта 7 Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 №762 «Об утверждения порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для оценки уровня освоения результатов обучения на различных этапах их формирования.

2. Перечень оценочных средств с указанием этапов формирования личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

Основной задачей оценочных средств является контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
Раздел № 1 «Основы физической культуры»		
1	**Тема 1.1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»		
2	**Тема 2.1.** Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
3	**Тема 2.2.** Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
4	**Тема 2.3.** Организация и методика проведения корригирующейгимнастики при нарушениях осанки.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
5	**Тема 2.4.** Организация иметодика проведения закаливающих процедур.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
6	**Тема 2.5.** Основы методикирегулирования эмоциональных состояний.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»		
7	**Тема 3.1.** Бег на короткие дистанции. Прыжок	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

	в длину с места.	
8	**Тема 3.2.** Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
9	**Тема 3.3.** Бег на средние дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
10	**Тема 3.4.** Бег на длинные дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
11	**Тема 3.5.** Бег на короткие, средние и длинныедистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
12	**Тема 3.6.** Эстафетный бег.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
13	**Тема 3.7.** Метание малого мяча с разбега.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
14	**Тема 3.8.** Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 4 «Гимнастика»		
15	**Тема 4.1.** Техника выполненияобщеразвивающих и специальных упражнений.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
16	**Тема 4.2.** Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
17	**Тема 4.3.** Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
18	**Тема 4.4.** Техника лазанья по канату в три приема.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 5 «Волейбол»		
19	**Тема 5.1.** Техника перемещений, стоек,технике верхней и нижней передач двумя руками.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
20	**Тема 5.2.** Техника нижней подачи и приёмапосле неё.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
21	**Тема 5.3.** Техника прямого нападающего удара.Техника изученных приёмов.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
22	**Тема 5.4.** Совершенствованиетехники владения волейбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
23	**Тема 5.5.** Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 6 «Баскетбол»		
24	**Тема 6.1.** Техника выполненияведения мяча, передачи и броскамяча в кольцо с места.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
25	**Тема 6.2.** Техника выполненияведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага бросок.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
26	**Тема 6.3.** Техника выполнения штрафного броска, ведение,	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

	ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	
27	**Тема 6.4.** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
28	**Тема 6.5.** Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использованияв социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовыхи жизненныхситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности передРодиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

− способностьиспользовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и

практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и самостраховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся ***будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***:

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета на различных этапах формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
3	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и	Фонд тестовых заданий

		умений обучающегося.	

4. Описание шкал оценочных средств и критериев оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения на различных этапах их формирования

Критерии оценки практических заданий

Оценка **«отлично»** ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки тестирования

№ п/п	Тип тестового задания	Критерии начисления баллов	Пример
1	**Задания на установление соответствия**	**2 балла** — все пары установлены верно. **1 балл** — допущена 1 ошибка (одна неверная пара ИЛИ перестановка двух пар местами). **0 баллов** — допущено 2 и более ошибок (две неверные пары ИЛИ более сложные комбинации перестановок).	**Эталон:** А–1, Б–2, В–3, Г–4. **Студент:** А–1, Б–3, В–2, Г–4. *Обоснование:* Студент перепутал местами две пары (Б и В), но остальные связи (А и Г) установил верно. Это считается **одной логической ошибкой** (одна перестановка). **Итог: 1 балл.**
2	**Задания на установление последовательности**	**2 балла** — все элементы на своих местах. **1 балл** — на своих местах стоят все элементы, кроме двух (допускается 1 перестановка соседних или несоседних элементов). **0 баллов** — не на своих местах стоят 3 и более элементов.	**Эталон:** 1, 2, 3, 4, 5. **Студент:** 1, 3, 2, 4, 5. *Обоснование:* Элементы 2 и 3 поменялись местами. На своих местах стоят 3 элемента из 5. Это **одна перестановка**. **Итог: 1 балл.**
3	**Задания с выбором двух и более правильных ответов**	**2 балла** — выбраны все правильные ответы, лишних нет. **1 балл** — допущена 1 ошибка: либо выбран 1	**Эталон:** 1, 2, 3. **Студент:** 1, 2, 4. *Обоснование:* Студент не выбрал правильный ответ «3» (1 ошибка) и добавил лишний «4» (1 ошибка).

№ п/п	Тип тестового задания	Критерии начисления баллов	Пример
		лишний ответ, либо не выбран 1 правильный ответ. **0 баллов** — допущено 2 и более ошибок (например: 2 лишних ответа, или 1 лишний + 1 невыбранный).	Вместе это классифицируется как **одна ошибка выбора** (замена одного элемента). **Итог: 1 балл.**

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если студент ответил на более 85% вопросов, тем самым показав продвинутый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае, если студент ответил на более 75% вопросов, тем самым продемонстрировав базовый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае, если студент ответил на более 50% вопросов, тем самым продемонстрировав удовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае, если студент ответил менее чем на 50% вопросов, тем самым продемонстрировав неудовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Критерии оценки контрольной работы

Оценку **«зачтено»** ставится, если обучающийся соответствует требованиям не ниже представленных: усвоил основной материал, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий. Демонстрирует уровень освоения формируемых компетенций выше порогового.

Оценку **«не зачтено»** ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания. Демонстрирует уровень освоения формируемых компетенций ниже порогового.

Критерии оценки рефератов

Оценка **«отлично»** ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки зачёта

Оценка **«отлично»** ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка **«хорошо»** ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии и шкала оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

Шкала оценивания	**Уровень освоения учебного предмета**	**Результаты освоения учебного предмета**
отлично	высокий	обучающийся проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по предмету, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом исполнении усвоенных знаний.
хорошо	продвинутый	обучающийся проявил полное знание программного материала по предмету, освоил основную рекомендованную литературу, проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	базовый	обучающийся проявил знания основного программного материала по предмету в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	учебный предмет не освоен	Обучающийся обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по предмету, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволили ему освоить личностные, межпредметные и предметные результаты по данному предмету.

5. Оценочные средства для оценивания знаний, умений и навыков, на различных этапах их формирования в процессе освоения учебного предмета

Вопросы устного опроса

1. Массовый спорт и спорт высоких достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
5. Олимпийские игры и универсиады.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.
12. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений.
13. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления.
14. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека.
15. Физическая культура личности.
16. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
17. Ценности физической культуры.
18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
20. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
21. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
22. Физическая культура личности.
23. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
24. Ценности физической культуры.
25. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности.
26. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тест для самоконтроля

Проведение тестового контроля выполняется на основе нормативов.

Нормативы для тестового контроля

ки е сп	**Характеристика направленности**	**Оценка**	
		Юноши	**Девушки**

	тестов	удовлет.	хорошо	отлично	удовлет.	хорошо	отлично
Силовые способности	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	59 и ниже	60-69	70 и выше	49 и ниже	50-59	60 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (Ю), на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Темы рефератов

1. Государственные установления по физической культуре и спорту.
2. Современные взгляды на роль физической культуры в оздоровлении студенческой молодежи.
3. Технология планирования учебного процесса по физической культуре в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
4. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы.
5. Средства физической культуры в повышении умственной работоспособности студентов.
6. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
7. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания студентов.
8. Физическая активность и образ жизни студенческой молодежи.
9. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
10. История физической культуры и спорта.
11. Физиологические основы формирования двигательного действия. Этапы формирования двигательных действий.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

студентов.

13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Тестовые задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между уровни достижения в спорте и их значением

Уровни достижения	Значение
А) спорт массовых достижений В) спорт высших достижений Г) супердостиженческий спорт	1) отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма 2) определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом 3) определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

2. Установите соответствие между компонентами и их определениями.

Компоненты	Определение
А) физиологический компонент Б) психологический компонент В) социальный компонент	1) (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности 2) (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения 3) представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомоморфологические и функциональные свойства

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

3. Установите соответствие между терминами и их определениями.

Термин	Определение
А) принцип непрерывности Б) принцип прогрессирования физической нагрузки В) принцип цикличности	1) устанавливает недопустимость слишком больших неоправданных перерывов между занятиями. Рекомендуется устанавливать такой интервал отдыха между занятиями, чтобы следовой эффект последующего занятия накладывался на следовой эффект предыдущего, т. е. на след избыточной компенсации 2) предусматривает целенаправленное повышение величины нагрузки по мере адаптации к ней организма спортсмена. В качестве основного требования устанавливается необходимость повышения величины тренировочной нагрузки (её объёма или интенсивности) при снижении активности компенсаторных процессов во время мышечной работы 3) раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы, исходя из содержания решаемых задач

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

4. Установите соответствие терминами и их определениями.

Термин	Определение
А) личная гигиена Б) закаливание В) техника физических упражнений	1) комплекс мероприятий по уходу за телом. К числу важных гигиенических мероприятий относятся закаливание, повышающее защитные функции

	организма; банные процедуры и массаж, снимающие утомление и увеличивающие скорость восстановительных процессов. 2) оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды 3) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

5. Установите соответствие между оздоровительными мероприятиями и их свойствами.

Оздоровительные мероприятия	Свойства
А) система спортивных соревнований Б) система оздоровительно-восстановительных мероприятий В) самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям Г) техническая подготовка	1) основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки 2) является необходимым условием для повышения спортивных результатов. В рамках самостоятельных занятий такая подготовка может включаться в комплексные тренировочные и целевые занятия 3) является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления 4) представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между термином и его определением.

Термин	Определение

А) атлетическая гимнастика Б) современная ритмическая гимнастика В) физическое воспитание	1) один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата) 2) самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия 3) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

7. Установите соответствие между страной и количеством проведенных и проводимых до 2030 года в ней Олимпийских игр.

Страна	Количество
А) США	1) 8
Б) Франция	2) 5
В) Китай	3) 2
Г) Великобритания	4) 4

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

8. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, которые он развивает.

Физические качества	Упражнения
А) для развития силовых способностей рекомендуются Б) для развития способности к выносливости рекомендуются	1) упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах 2) циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

9. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, которые он развивает.

Физические качества	Упражнения
А) для развития координационных способностей Б) для развития гибкости рекомендуются	1) единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры 2) стретчинг

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

10. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) йога Б) пилатес В) стретчинг	1) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование 2) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм 3) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

11. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) атлетическая гимнастика Б) табата	1) система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей 2) система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

12. Установите соответствие между физическим качеством и определением.

Качество	Определение
А) сила Б) выносливость	1) способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) 2) способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

13. Установите соответствие между физическим качеством и определением.

Качество	Определение
А) координационные способности Б) гибкость	1) точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации 2) способность выполнять физические

	упражнения с наибольшей амплитудой движения

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

14. Установите соответствие между физкультурно-оздоровительными системами и их определениями.

Система	Определение
А) дыхательная гимнастика Б) аквааэробика В) воркаут	1) система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии 2) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него 3) система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

15. Установите соответствие между развитием физических способностей и их причинами.

Способности	Причина
А) развитие силы зависит от Б) развитие выносливости зависит от	1) содержания тестостерона 2) функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию второго и запишите его в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б

Тестовые задания на установление последовательности

1. Установите последовательность перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):
1) ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями

2) упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп

3) упражнения «на выносливость»

4) упражнения «на быстроту и гибкость»

5) упражнения «на силу»

6) дыхательные упражнения

Ответ: _____

2. Установите последовательность слов в главном девизе Олимпийских игр
1) Быстрее

2) Выше

3) Сильнее

Ответ: _____

3. Какова последовательность фаз прыжка в длину с разбега.
1) разбег

2) отталкивание

3) полет

4) приземление

Ответ: _____

4. Установите последовательность фаз прыжка в высоту
1) разбег

2) подготовка к отталкиванию

3) отталкивание

4) переход через планку

5) приземление

Ответ: _____

5. Установите последовательность фаз при ударе по мячу:
1) разбег

2) замах ударной и постановка опорной ноги

3) ударное движение и проводка

Ответ: _____

6. Установите последовательность частей футбольного матча:
1) первый 45-минутный тайм

2) второй 45-минутный тайм

3) первый дополнительный 15-минутный тайм

4) второй дополнительный 15-минутный тайм

5) серия пенальти

Ответ: _____

7. Установите последовательность частей хоккейного матча:
1) первый 15-минутный период

2) второй 15-минутный период

3) третий 15-минутный период

4) 5-минутный овертайм

5) серия буллитов

Ответ: _____

8. Установите последовательность фаз, из которых состоит бег на короткие дистанции.
1) старт

2) стартовый разбег

3) бег по дистанции

4) финиширование

Ответ: _____

9. Установите последовательность обучения движениям при технической подготовке
1) начальное разучивание

2) углубленное разучивание

3) совершенствование движения

Ответ: _____

10. Установите последовательность этапов целенаправленных многолетних занятий физическими упражнениями для развития гибкости:
1) этап поддержания подвижности в суставах

2) этап специализированного развития подвижности в суставах

3) этап «суставной гимнастики»

Ответ: _____

11. Установите последовательность упражнений во время тренировки гибкости.
1) упражнения для суставов верхних конечностей и плечевого пояса

2) упражнения для суставов туловища

3) упражнения для суставов нижних конечностей

Ответ: _____

12. Установите последовательность фаз в работе сердца.
1) сокращения предсердий

2) сокращения желудочков

3) общее расслабления сердца

Ответ: _____

13. Установите последовательность процесса физического самовоспитания.
1) самопознание собственной личности, выделение ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть

2) определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе составляется личный план

3) практическое осуществление

Ответ: _____

14. Установите последовательность спортивных званий и разрядов.
1) 3-й юношеский разряд

2) 2-й юношеский разряд

3) 1-й юношеский разряд

4) 3-й взрослый разряд

5) 2-й взрослый разряд

6) 1-й взрослый разряд

7) кандидат мастера спорта

8) мастер спорта

9) мастер спорта международного класса

10) заслуженный мастер спорта

Ответ: _____

15. Установите последовательность периодов изменения работоспособности на протяжении учебного дня.
1) период врабатывания

2) период оптимальной (устойчивой) работоспособности

3) период полной компенсации

4) период неустойчивой компенсации

Ответ: _____

Тестовые задания с выбором двух (и более) правильных ответов из перечня

1. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход?
1) широкие скользящие шаги

2) одновременное отталкивание палками

3) два короткихскользящих шага

4) сильное отталкивание рукой

5) попеременное отталкивание палками

Ответ: _____

2. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:
1) два коротких скользящих шага

2) два широких скользящих шага

3) попеременное отталкивание палками

4) одновременное отталкивание палками

5) наклон туловища вперед с навалом на палки

Ответ: _____

3. Выберите, какие действия или термины относятся к волейболу:
1) очко

2) гол

3) зона

4) пенальти

5) подсечка

6) переход

7) блок

8) вне игры

9) партия

Ответ: _____

4. Укажите игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок) в волейболе?
1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

5) 5

Ответ: _____

5. Укажите основные двигательные качества
1) гибкость

2) выносливость

3) быстрота

4) сила

5) ловкость

6) состояние мышц

Ответ: _____

6. 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

Ответ: _____

7. Основными ошибками в питании современного человека являются:
1) высокая калорийность продуктов

2) большое количество рафинированных продуктов

3) соблюдение режима питания

4) недостаточное потребление фруктов и овощей

5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е

Ответ: _____

8. К компонентам здорового образа жизни не относится:
1) ежедневная двигательная активность

2) закаливание

3) наличие вредных привычек

4) соблюдение режима труда и отдыха

5) рациональное питание

6) гиподинамия

Ответ: _____

9. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:
1) заболевания пищеварительной системы

2) сердечно-сосудистые заболевания

3) заболевания опорно-двигательного аппарата

4) заболевания органов дыхания

5) физическая и психическая зависимость

Ответ: _____

10. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:
1) спортивные игры, единоборства

2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах)

3) упражнения высокой интенсивности

Ответ: _____

11. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:
1) повышаются адаптационные возможности организма

2) наступает физическое переутомление

3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы

4) улучшается функция внешнего дыхания

Ответ: _____

12. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:
1) гиподинамия

2) рациональное питание

3) стрессы

4) проживание в крупных мегаполисах

5) систематические физические нагрузки

Ответ: _____

13. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:
1) употребление большого количества соленой пищи

2) отказ от употребление алкоголя

3) табакокурение

4)умеренные физические нагрузки

5) избыточный вес

Ответ: _____

14. Рациональное питание не должно:
1) восполнять энергетические затраты организма

2) вызывать ожирение

3) обеспечивать витаминами и микроэлементами

4) вызывать интоксикацию организма

Ответ: _____

15. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:
1) культуры питания

2) культуры движения

3) культуры безопасного поведения

4) культуры эмоций

5) культуры труда и отдыха

6) культуры опасного поведения

Ответ: _____

Практические задания

Задание 1. Провести оценку скоростных физических способностей, выполнив упражнение «Бег 30 м»
Задание 2. Провести оценку координационных физических способностей, выполнив упражнение «Челночный бег 3 х 10 м»
Задание 3. Провести оценку скоростно-силовых физических способностей, выполнив упражнение «Прыжки в длину с места»
Задание 4. Провести оценку выносливости, выполнив упражнение «6-минутный бег»
Задание 5. Провести оценку гибкости, выполнив упражнение «Наклон вперед из положения стоя»
Задание 6. Провести оценку силовых физических способностей, выполнив упражнение «Подтягивание»
Задание 7. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Ведение мяча на 20 м».
Задание 8. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой)».
Задание 9. Продемонстрировать навыки игры в баскетбол, выполнив упражнение «Штрафные броски: 10 бросков».
Задание 10. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Подача (любым способом): 10 подач».
Задание 11. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Прием-передача: 30 приемов-передач с партнером».
Задание 12. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Передача: 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр)».
Задание 13. Продемонстрировать навыки игры в волейбол, выполнив упражнение «Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)».
Задание 14. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на быстроту «Бег 100м».

Задание 15. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на общую выносливость «Бег 3000м».
Задание 16. Провести оценку физической подготовленности, выполнив тест на силовую подготовленность «Подтягивание на перекладине».
Задание 17. Изучить биомеханические основы техники бега и продемонстрировать техники: низкого старта и стартового ускорения; бега по дистанции; и финиширования.
Задание 18. Изучить специальные упражнения для прыгуна и продемонстрировать упражнения: многоскоки; ускорения; маховые упражнения для рук и ног.
Задание 19. Продемонстрировать навыки эстафетного бега 4 х 100 м.
Задание 20. Выполнить контрольные нормативы в беге, прыжках в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги»), бег на выносливость.
Задание 21. Выполнить комплекс упражнений по ОФП.
Задание 22. Выполнить упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц ног.
Задание 23. Выполнение упражнений на отработку тактики игры и приёмов передачи мяча.
Задание 24. Выполнение упражнений «Отжимания».
Задание 25. Выполнение упражнений «Сгибание и разгибание туловища».
Задание 25. Выполнение упражнений «Приседания».
Задание 26. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках».
Задание 27. Выполнение упражнений «Стойка на голове и руках».
Задание 28. Выполнение упражнений «Кувырок (вперед и назад)».
Задание 29. Выполнение упражнений «Наклон вперед сидя на полу».
Задание 30. Выполнение упражнений «Лазание по канату».
Задание 31. Выполнение упражнений «Стойка на лопатках».
Задание 32. Выполнение строевых упражнений.
Задание 33. Выполнение простых акробатических упражнений.
Задание 34. Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков.
Задание 35. Проведение подвижных игр на развитие координационных навыков.
Задание 36. Проведение подвижных игр на развитие скоростных навыков.
Задание 37. Проведение подвижных игр на развитие силовых навыков.
Задание 38. Проведение подвижных игр на развитие выносливости.
Задание 39. Описание тактики игры в волейбол.
Задание 40. Описание тактики игры в баскетбол.

Ключи к ответам тестовых заданий

Ключи к ответам тестовых заданий на установление соответствия:

1.

А	Б	В
2	3	1

2.

А	Б	В
3	1	2

3.

А	Б	В
1	2	3

4.

А	Б	В
1	2	3

5.

А	Б	В	Г
4	3	1	2

6.

А	Б	В
1	2	3

7.

А	Б	В	Г
1	2	3	4

8.

А	Б
1	2

9.

А	Б
1	2

10.

А	Б	В
1	2	3

11.

А	Б
1	2

12.

А	Б

13.

1	2

14.

А	Б
1	2

15.

А	Б	В
1	2	3

А	Б
1	2

Ключи к ответам тестовых заданий на установление последовательности

1) 2,1,3,4,5,6
2) 1,2,3
3) 1,2,3,4
4) 1,2,3,4,5
5) 1,2,3
6) 1,2,3,4,5
7) 1,2,3,4,5
8) 1,2,3,4
9) 1,2,3
10) 3,2,1
11) 1,2,3
12) 1,2,3
13) 1,2,3
14) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
15) 1,2,3,4

Ключи к ответам тестовых заданий с выбором двух и более правильных ответов из перечня

1) 1,4,5
2) 2,4,5
3) 1,3,6,7,9
4) 2,3,4
5) 1,2,3,4,5
6) 1,3
7) 1,2,4,5
8) 3,6
9) 1,2,4,5
10) 1,3
11) 1,4
12) 1,3,4
13) 2,4
14) 2,4
15) 1,2,3,4,5

6. Процедура оценивания личностных, межпредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

Процедура оценивания осуществляется по следующим оценочным средствам:

дифференцированный зачет является формой контроля усвоения студентом учебной программы по дисциплине, выполнения практических, реферативных работ и др.

Результат сдачи зачета заноситься преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационной ведомости. Неявка на зачет отмечается в экзаменационной ведомости словами «не аттестован».

у**стный опрос** – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или семинарского занятия в течении 15–20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего семинарского занятия по заранее выданной тематике.

тестовые задания – проводится на заключительном занятии. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителей по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте- 20. Отведенное время на подготовку – 60 мин

коллоквиум - это форма проверки знаний, при которой студенты демонстрируют свои знания в форме диалога с преподавателем или другими студентами. Коллоквиум позволяет студентам углубить понимание темы и развивать навыки устного общения и дискуссии.

практическая работа - выполнение заданий по проектированию баз данных позволяет студентам применить свои теоретические знания на практике, развивать навыки анализа требований, проектирования структур данных и овладеть методиками работы с базами данных.

контрольная работа - задание, выполнение которого позволяет проверить, насколько студент усвоил материал по дисциплине. Контрольная работа может включать в себя теоретические вопросы, задания на решение практических задач или расчёт ситуаций.

Все обучающихся при проведении зачета, дифференцированного зачета должны присутствовать в аудитории. Уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Время выполнения задания – 0,5 часа, в том числе на подготовку – 0,3 часа, на ответ – 0,2 часа.