

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 2 от «21» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 5/2 от «23» 08 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной  
аттестации обучающихся по учебной дисциплине  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация  
газонефтепроводов и газонефтехранилищ  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная, заочная

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОУП.12 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июля 2022 г. № 610.

Квалификация - техник.

**Организация-разработчик:** ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

**Разработчик:** ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

## Оглавление

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы
2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
3. Оценочные средства характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы
4. Описание шкал оценивания компетенций на различных этапах их формирования
5. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

# 1. Перечень оценочных средств с указанием этапов формирований знаний, умений, навыков в процессе освоения основной образовательной программы

Основной задачей оценочных средств является контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний и умений, определенных стандартом.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Наименование оценочного средства
<b>Раздел № 1 «Основы физической культуры»</b>		
1	<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
<b>Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»</b>		
2	<b>Тема 2.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
3	<b>Тема 2.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
4	<b>Тема 2.3.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
5	<b>Тема 2.4.</b> Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
6	<b>Тема 2.5.</b> Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
<b>Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»</b>		
7	<b>Тема 3.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
8	<b>Тема 3.2.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
9	<b>Тема 3.3.</b> Бег на средние дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
10	<b>Тема 3.4.</b> Бег на длинные дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
11	<b>Тема 3.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
12	<b>Тема 3.6.</b> Эстафетный бег.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
13	<b>Тема 3.7.</b> Метание малого мяча с разбега.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
14	<b>Тема 3.8.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

<b>Раздел № 4 «Гимнастика»</b>		
15	<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
16	<b>Тема 4.2.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
17	<b>Тема 4.3.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
18	<b>Тема 4.4.</b> Техника лазанья по канату в три приема.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
<b>Раздел № 5 «Волейбол»</b>		
19	<b>Тема 5.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
20	<b>Тема 5.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
21	<b>Тема 5.3.</b> Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
22	<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
23	<b>Тема 5.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
<b>Раздел № 6 «Баскетбол»</b>		
24	<b>Тема 6.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
25	<b>Тема 6.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага бросок.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
26	<b>Тема 6.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
27	<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
28	<b>Тема 6.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

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 использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях 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 перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать 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 само страховки;

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.

## 2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их 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	Вопросы по темам/разделам дисциплины

		изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
4	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

### **3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

#### **Критерии оценки устного опроса**

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**

Оценка 5 **«отлично»** выставляется в случае, если студент ответил на более 85% вопросов, тем самым показав продвинутый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 4 **«хорошо»** выставляется в случае, если студент ответил на более 75% вопросов, тем самым продемонстрировав базовый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 3 **«удовлетворительно»** выставляется в случае, если студент ответил на более 50% вопросов, тем самым продемонстрировав удовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 2 **«неудовлетворительно»** выставляется в случае, если студент ответил менее чем на 50% вопросов, тем самым продемонстрировав неудовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

#### **Критерии оценки реферата**

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 уровней освоения знаний и умений при освоения образовательной программы**

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Уровень освоения знаний, умений и навыков</b>	<b>Результат освоенности компетенции</b>
отлично	высокий	обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине,

		освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом исполнении усвоенных знаний.
хорошо	достаточный	обучающийся овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	низкий	обучающийся овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	Компетенции не сформированы	Обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенций, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знания, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

#### **4. Оценочные материалы для оценивания знаний, умений и навыков, на различных этапах их формирования в процессе освоения основной образовательной программы**

##### **Вопросы для самоконтроля**

4. Массовый спорт и спорт высоких достижений, их цели и задачи.
5. Спортивная классификация.
6. Студенческий спорт.
7. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.

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

### Тест для самоконтроля

Проведение тестового контроля выполняется на основе нормативов.

Нормативы для тестового контроля

Физические способности	Характеристика направленности тестов	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		удовлет.	хорошо	отлично	удовлет.	хорошо	отлично

<b>Силовые способности</b>	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
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
<b>Силовые</b>	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

30. Государственные установления по физической культуре и спорту.
31. Современные взгляды на роль физической культуры в оздоровлении студенческой молодежи.
32. Технология планирования учебного процесса по физической культуре в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
33. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы.
34. Средства физической культуры в повышении умственной работоспособности студентов.
35. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
36. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания студентов.
37. Физическая активность и образ жизни студенческой молодежи.
38. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
39. История физической культуры и спорта.
40. Физиологические основы формирования двигательного действия. Этапы формирования двигательных действий.
41. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
42. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и

- укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
43. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

### **Тестирование знаний**

#### Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

1. Какие виды физических упражнений включаются в основу физической культуры?
  - а) Гимнастика
  - б) Легкая атлетика
  - в) Плавание
2. Какова цель основ физической культуры?
  - а) Развитие физических качеств
  - б) Повышение интеллектуальных способностей
  - в) Улучшение музыкальных навыков
3. Какие принципы лежат в основе физической культуры?
  - а) Рациональность и систематичность
  - б) Хаотичность и случайность
  - в) Спонтанность и нерегулярность

#### Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

4. Какие методики используются для оценки уровня физического развития?
  - а) Тестирование
  - б) Медицинское обследование
  - в) Психологическое интервью
5. Что включает в себя физическое развитие?
  - а) Силу, выносливость, гибкость
  - б) Интеллект, общение, креативность
  - в) Математические способности, музыкальность, художественный вкус

#### Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

6. Какое из перечисленных упражнений является элементом лёгкой атлетики?
  - а) Метание молота
  - б) Борьба
  - в) Прыжки в длину
7. Сколько метров в стандартном беге на 100 метров?
  - а) 100 м
  - б) 200 м
  - в) 400 м

Раздел № 4 «Гимнастика»:

8. Каковы основные виды гимнастики?
- а) Художественная гимнастика, спортивная гимнастика
  - б) Баскетбол, волейбол
  - в) Легкая атлетика, фехтование
9. Что входит в программу художественной гимнастики?
- а) Выполнение композиций с упором на эстетику движений
  - б) Силовые упражнения с гириями
  - в) Спринтерские дисциплины

Раздел № 5 «Волейбол»:

10. Сколько игроков в каждой команде в волейболе?
- а) 6
  - б) 5
  - в) 7
11. Какая высота сетки в волейболе для мужчин и женщин соответственно?
- а) 2.43 м, 2.24 м
  - б) 2.24 м, 2.43 м
  - в) 2.50 м, 2.40 м

Раздел № 6 «Баскетбол»:

12. Сколько очков дается за заброшенный мяч в баскетболе?
- а) 1
  - б) 2
  - в) 3
13. Как называется бросок мяча в кольцо с поля, который приносит 3 очка?
- а) Трехочковый
  - б) Двухочковый
  - в) Одиночковый

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

14. Какое значение имеет регулярное занятие физическими упражнениями?
- а) Улучшение физического и психического здоровья
  - б) Увеличение телесной массы
  - в) Снижение интеллектуальных способностей
15. Какие виды спорта относятся к общенациональным?
- а) Футбол, хоккей
  - б) Гребля, гандбол
  - в) Бокс, теннис
16. Важнейшим фактором оценки физического здоровья является:
- а) Уровень развития основных физических качеств

- б) Генетическая предрасположенность
- в) Количество потребляемых продуктов

Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

17. Какие параметры чаще всего используются для оценки уровня физического развития?
- а) Скорость, сила, выносливость
  - б) Цвет волос, цвет глаз, рост
  - в) Прибыль, акции, личный бюджет
18. Что такое индекс массы тела (ИМТ)?
- а) Мера отношения массы человека к его росту
  - б) Количество потребляемых калорий в день
  - в) Скорость обмена веществ

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

19. Какой из соревновательных дисциплин НЕ относится к лёгкой атлетике?
- а) Бег на 100 м
  - б) Метание диска
  - в) Борьба
20. Что такое марафон?
- а) Дистанция в 42,195 км
  - б) Спринт на 100 м
  - в) Групповая хореография

Раздел № 4 «Гимнастика»:

21. В чем заключается основное отличие художественной гимнастики от спортивной?
- а) Фокус на эстетической составляющей движений
  - б) Использование упражнений с гантелями
  - в) Участие в командных соревнованиях

Раздел № 5 «Волейбол»:

22. Какая из следующих позиций НЕ существует в волейболе?
- а) Центрфорвард
  - б) Свитчер
  - в) Задний атакующий
23. Сколько раз команда может коснуться мяча до его отдачи?
- а) 3
  - б) 5
  - в) 2

Раздел № 6 «Баскетбол»:

24. Какое мероприятие отмечает начало игры в баскетбол?
- а) Подбрасывание мяча
  - б) Проигрывание национального гимна
  - в) Танцевальный номер
25. Сколько игровых четвертей в стандартном матче баскетбола?
- а) 4
  - б) 3
  - в) 2

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

26. Почему важна физическая культура для здоровья человека?
- а) Укрепляет сердечно-сосудистую систему
  - б) Увеличивает количество потребляемых сладостей
  - в) Повышает риск сердечных заболеваний
27. Что такое тренировка в физической культуре?
- а) Систематическое физическое упражнение
  - б) Ежедневные походы в магазин
  - в) Чтение книг о спорте

Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

28. Как можно определить индивидуальное развитие спортсмена?
- а) Сравнение средних показателей по возрастной группе
  - б) Использование силы мысли
  - в) Просмотр спортивных фильмов
29. Что такое пульс в контексте оценки физического развития?
- а) Количество ударов сердца в минуту
  - б) Ежедневный прием пищи
  - в) Количество потребляемых витаминов

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

30. Какой известный артист также участвовал в соревнованиях лёгкой атлетики?
- а) Джейми Фокс
  - б) Усейн Болт
  - в) Чак Норрис
31. Что такое стандартное расстояние бега при беге на 800м?
- а) 800 м
  - б) 400 м
  - в) 1600 м

Раздел № 4 «Гимнастика»:

32. Что такое пластикость в гимнастике?
- а) Гибкость и плавность выполнения движений
  - б) Упругость волос
  - в) Выразительность в общении

Раздел № 5 «Волейбол»:

33. Какое минимальное количество игроков должно быть на поле для начала игры?
- а) 6
  - б) 5
  - в) 4
34. Как называется действие подачи мяча снизу в волейболе?
- а) Волей
  - б) Атака
  - в) Кидок

Раздел № 6 «Баскетбол»:

35. Что такое ассист в баскетболе?
- а) Передача мяча, после которой игрок забивает очко
  - б) Бросок с защиты
  - в) Пробоитие мяча через кольцо
36. Как называется защитное действие, когда игрок пытается перехватить мяч у соперника?
- а) Стелс
  - б) Перехват
  - в) Перелом

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

37. Какие виды двигательной активности включены в понятие физической культуры?
- а) Спортивные игры, ходьба, плавание
  - б) Кулинарные эксперименты
  - в) Игры на компьютере
38. Какую роль играет регулярное физическое обучение в жизни человека?
- а) Поддержание здоровья и профилактика ожирения
  - б) Увеличение времени проведенного в магазинах
  - в) Ухудшение общего самочувствия

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

39. Какие виды препятствий включены в беговые дисциплины лёгкой атлетики?
- а) Барьеры, пескобег, прыжки через канат
  - б) Искусственные препятствия, боковой ветер, засорение дороги
  - в) Столкновения с препятствиями в форме легков

## Раздел № 5 «Волейбол»:

40. Какое основное правило соблюдается при произведении подачи в волейболе?
- Мяч должен пересечь сетку и достигнуть стороны соперника
  - Игрок должен пробежать дополнительный круг вокруг сетки
  - Мяч должен остаться на собственной стороне поля

### Вопросы для подготовки к зачету

- Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – в упоре лежа с опорой на колени).
- Подтягивание на перекладине (юноши).
- Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.
- Прыжки в длину с места.
- Челночный бег 100 м.
- Бег: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
- Тест Купера (12-минутное передвижение).
- Бег на лыжах: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
- Упражнения с мячом.
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения при игровых действиях в бадминтон.

### 5. Процедура оценивания знаний, умений и навыков на различных этапах их формирования

*Примечание:* в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: устный опрос, систематическое наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе практической работы, практическая проверка, тестирование, контрольная работа, зачет, экзамен.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания и проведение экзамена.

**устный 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.

**тест** – проводится на заключительном занятии. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях 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.

**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».

Ключи к тестовым заданиям

**1-а 2-а 3-а 4-а 5-а 6-а 7-а 8-а 9-а 10-а 11-а 12-а 13-а 14-а 15-а 16-а 17-а 18-а 19-а 20-а**  
**21-а 22-а 23-а 24-а 25-а 26-а 27-а 28-а 29-а 30-а 31-а 32-а 33-а 34-а 35-а 36-а**  
**37-а 38-а**  
**39-а 40-а**