

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

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 3 от «12» мая 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 6 от «16» мая 2022 г.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной  
аттестации обучающихся по учебной дисциплине  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения на базе основного общего образования  
форма обучения: заочная**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144  
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ  
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

**Махачкала 2022**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Минобрнауки России от 11.05.2014г № 508 (с изменениями от 13.07.2021).

Квалификация: юрист.

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

## Оглавление

1. Пояснительная записка
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. 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 пункта 7 Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 №762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для оценки уровня освоения компетенций на различных этапах их формирования при изучении учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

| № | Контролируемые разделы (темы) дисциплины  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                     |
|---|---|---|--|
| 1 | <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b><br>Тема 1.1.<br><b>Основы физической культуры</b> | ОК 2;ОК 3;<br>ОК 6; ОК 10                     | Практические задания, тестовые задания, устный опрос |
| 2 | <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b><br>Тема 2.1.<br>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта  | ОК 2;ОК 3;<br>ОК 6; ОК 10                     | Практические задания, тестовые задания, устный опрос |
| 3 | <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b><br>Тема 3.1.   | ОК 2;ОК 3;<br>ОК 6; ОК 10                     | Практические задания, тестовые задания, устный опрос |

|   |  |                           |  |
|---|--|---------------------------|--|
|   | <b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> |                           | опрос  |
| 4 | <b>Раздел 4. Спортивные игры<br/>Тема 4.1.<br/>Баскетбол</b>               | ОК 2;ОК 3;<br>ОК 6; ОК 10 | Практические задания, тестовые задания, устный опрос |
| 5 | <b>Тема 4.2.<br/>Волейбол</b>  | ОК 2;ОК 3;<br>ОК 6; ОК 10 | Практические задания, тестовые задания, устный опрос |

## **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     | Устный опрос                     | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимся. | Вопросы по темам, разделам дисциплины      |
| 2     | Практические задания             | Средство проверки умений применять полученные знания для решения практических задач по теме или разделу учебного материала  | Комплект практических заданий по вариантам |
| 3     | Тестовые задания                 | 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 зачета:**

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам изученного материала, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «незачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

### **Критерии оценки дифференцированного зачета:**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает обнаружившему высокий, продвинутый уровень сформированности компетенций, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает повышенный уровень сформированности компетенций, твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает пороговый уровень сформированности компетенций, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоения порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он не явился на экзамен, отказался от его сдачи, не знает программный материал, не может решить практические задачи.

### **Критерии оценки практических заданий**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями, причем не затрудняется с ответом, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет доста-

точно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине. Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

### **Критерии оценки тестовых заданий:**

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

### **Критерии оценки устного опроса**

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «незачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями и ошибками отвечает на вопросы.

### **Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций**

| Шкала оценивания | Уровень освоения компетенции | Результат освоения компетенции   |
|------------------|------------------------------|--|
|                  | высокий                      | обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний. |

|           |                             |  |
|-----------|-----------------------------|--|
| зачтено   | 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.  |
|           | 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 коррективке со стороны экзаменатора. |
| незачтено | компетенции не сформированы | обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.  |

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Уровень освоения компетенции</b> | <b>Результат освоения компетенции</b>   |
|-------------------------|-------------------------------------|---|
| отлично                 | высокий                             | студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.  |
| хорошо                  | продвинутый                         | студент 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       | базовый                             | студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и практической деятельности.  |

|                     |                             |   |
|---------------------|-----------------------------|---|
|                     |                             | ющего 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 | студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине. |

#### **4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы**

##### **Тестовые задания**

##### **Вариант № 1**

1. Экстренное торможение на лыжах:
  - а) «плугом»;
  - б) на параллельных лыжах;
  - в) лечь на бок или сесть (падением).
2. Самый распространённый лыжный ход:
  - а) попеременный четырехшажный ход;
  - б) одновременный бесшажный ход;
  - в) попеременный двухшажный ход.
3. Самый быстрый лыжный ход:
  - а) одновременный бесшажный ход;
  - б) одновременный одношажный ход;
  - в) одновременный двухшажный ход.
4. Что называется дистанцией:
  - а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
  - б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
  - в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
5. Что такое интервал:
  - а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
  - б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
  - в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.
6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в

группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

8. Размер баскетбольной площадки:

- А) 13 x 26м;
- Б) 15 x 28;
- В) 14 x 29;
- Г) 15 x 30.

9. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А) 2 м 00 см;
- Б) 2 м 30 см;
- В) 3 м 05 см;
- Г) 3 м 30 см.

10. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А) 7;
- Б) 3;
- В) 6;
- Г) 5.

11. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А) 4 периода по 10 мин;
- Б) 4 периода по 12 мин;
- В) 4 периода по 8 мин;
- Г) 4 периода по 5 мин.

12. Размер площадки по волейболу:

- А) 18 x 7 м;
- Б) 18 x 8 м;
- В) 18 x 9 м;
- Г) 18 x 4 м.

13. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А) 5 человек;
- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 8 человек.

14. Кто такой игрок «либеро» :

- А) нападения;
- Б) защиты;

- В) запасной;  
Г) подающий.
15. Укажите размер площадки для игры в «Лапту»:  
А) 10х20м;  
Б) 20х40м;  
В) 30х60м;  
Г) 20х50м.
16. Олимпийская хартия представляет собой:  
А) положение об Олимпийских играх;  
Б) программу Олимпийских игр;  
В) свод законов об Олимпийском движении;  
Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
17. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:  
А) на формирование правильной осанки;  
Б) на гармоническое развитие человека;  
В) на всестороннее развитие физических качеств;  
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
18. К показателям физической подготовленности относятся:  
А) сила, быстрота, выносливость;  
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
В) артериальное давление, пульс;  
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
19. К показателям физического развития относятся:  
А) сила и гибкость;  
Б) быстрота и выносливость;  
В) рост и вес;  
Г) ловкость и прыгучесть.
20. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  
А) 60-90 уд./мин.;  
Б) 90-150 уд./мин.;  
В) 150-170 уд./мин.;  
Г) 170-200 уд./мин.
21. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:  
А) общеразвивающими;  
Б) собственно-силовыми;  
В) скоростно-силовыми;  
Г) групповыми.
22. С низкого старта бегают:  
А) на короткие дистанции;  
Б) на средние дистанции;  
В) на длинные дистанции;

- Г) кроссы.
23. Бег на длинные дистанции развивает:
- А) гибкость;
  - Б) ловкость;
  - В) быстроту;
  - Г) выносливость.
24. Туфли для бега называются:
- А) кеды;
  - Б) пуанты;
  - В) чешки;
  - Г) шиповки.
25. Бег по пересеченной местности называется:
- А) стипль-чез;
  - Б) марш-бросок;
  - В) кросс;
  - Г) конкур.
26. Один из способов прыжка в высоту называется:
- А) перешагивание;
  - Б) перекатывание;
  - В) переступание;
  - Г) перемахивание.
27. В баскетболе запрещены:
- А) игра руками;
  - Б) игра ногами;
  - В) игра под кольцом;
  - Г) броски в кольцо.
28. Пионербол-подводящая игра:
- А) к баскетболу;
  - Б) к волейболу;
  - В) к настольному теннису;
  - Г) к футболу.
29. Остановка для отдыха в походе называется:
- А) стоянка;
  - Б) ночлег;
  - В) причал;
  - Г) привал.
30. Какая из дистанций является спринтерской?
- А) 800 м;
  - Б) 1500 м;
  - В) 100 м.
31. Строевые упражнения служат:
- А) как средство общей физической подготовки;
  - Б) как средство управления строем;

- В) как средство развития физических качеств.
32. Какая из дистанций не считается стаерской?
- А) 1500 м;
  - Б) 5000 м;
  - В) 10000 м.
33. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:
- А) сердечно-сосудистой системы;
  - Б) дыхательной системы;
  - В) вестибулярного аппарата.
34. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:
- А) сойти с лыжни одной лыжей;
  - Б) сойти с лыжни обеими лыжами;
  - В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
35. В каком году появился баскетбол как игра:
- А) 1819 году;
  - Б) 1899 году;
  - В) 1891 году.
36. Кто придумал баскетбол как игру:
- А) Д.Формен;
  - Б) Д.Фрейзер;
  - В) Д.Нейсмит.
37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:
- А) всестороннего развития физической подготовленности;
  - Б) развития выносливости, скорости;
  - В) формирования правильной осанки.
38. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:
- А) разрешается дополнительный бросок;
  - Б) попытка и результат засчитываются;
  - В) попытка засчитывается, а результат нет.
39. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
- А) шесть;
  - Б) десять;
  - В) двенадцать.
40. Какой подачи не существует в волейболе:
- А) одной рукой снизу;
  - Б) двумя руками снизу;

- В) верхней прямой;  
Г) верхней боковой.
41. Что называется разминкой:  
А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;  
Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;  
В) подготовка организма к предстоящей работе.
42. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:  
А) фехтование;  
Б) баскетбол;  
В) фигурное катание;  
Г) художественная гимнастика.
43. Как проверить правильность своей осанки:  
А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;  
Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;  
В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.
44. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:  
А) ежедневно;  
Б) через день;  
В) через два дня;  
Г) когда захочется.
45. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:  
А) укрепляют здоровье;  
Б) повышают работоспособность;  
В) формируют мускулатуру.
46. Главной причиной нарушения осанки является:  
А) привычка к определенным позам;  
Б) слабость мышц;  
В) ношение сумки, портфеля на одном плече.
47. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:  
А) 6 баллов;  
Б) 8 баллов;  
В) 10 баллов.
48. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?  
А) до 15 очков;  
Б) до 20 очков;  
В) до 25 очков.

## Вариант № 2

1. Какие из перечисленных мероприятий являются требованиями к технике безопасности на занятиях физической культурой?
  - а) Разминка перед началом занятий
  - б) Использование правильной экипировки
  - в) Обучение технике правильного поднятия тяжестей
  - г) Неосмотрительные попытки соревноваться с другими
2. Каково современное состояние физической культуры и спорта в России?
  - а) Приоритет отдается профессиональному спорту
  - б) Развитие инфраструктуры для занятий спортом
  - в) Сокращение финансирования в области спорта
  - г) Недостаточный интерес молодежи к физическим упражнениям
3. Какие факторы влияют на совершенствование техники легкоатлетических упражнений?
  - а) Регулярные тренировки под руководством квалифицированных тренеров
  - б) Самостоятельные попытки выполнения сложных упражнений
  - в) Использование неподходящей экипировки
  - г) Недостаток сна и плохое питание
4. Какие параметры важны для совершенствования технико-тактических действий в футболе?
  - а) Понимание позиционной игры и тактики команды
  - б) Быстрота бега и силовые показатели
  - в) Обучение правильной технике пасов и ударов
  - г) Владение техникой навесов и контроля мяча
5. Какие аспекты необходимо учитывать при совершенствовании технико-тактических действий в гандболе?
  - а) Контроль мяча и передачи
  - б) Работа в команде и тактическое планирование
  - в) Выносливость и скорость бега
  - г) Техника выполнения бросков и ведения мяча
6. Что важно учитывать для совершенствования технико-тактических действий в баскетболе?
  - а) Подбор атакующих тактик в зависимости от соперника
  - б) Техника прохода и подбора мяча
  - в) Контратаки и защитные действия
  - г) Работа в атаке и защите по позициям

7. Какие методы оздоровительной и профилированной физической культуры важны для занятий различными видами движений?
- а) Аэробика и фитнес
  - б) Силовые тренировки и кардио упражнения
  - в) Танцы и йога
  - г) Уроки плавания и бега
8. Что важно учитывать при изучении особенностей подготовки лыжника и развития лыжного спорта?
- а) Техника передвижения на лыжах в различных условиях
  - б) Экипировка и аксессуары для лыжника
  - в) Питание и режим питья во время тренировок
  - г) Тактика соревнований и стратегия заездов
9. Как достичь лучшего владения техникой передвижения на лыжах?
- а) Регулярные тренировки и контроль скорости
  - б) Изучение основных приемов торможения и поворотов
  - в) Упражнения на укрепление мышц и гибкость
  - г) Проведение тренировочных лагерей и соревнований
10. Что включает в себя комплекс ритмической гимнастики?
- а) Грация движений и пластичность тела
  - б) Различные гимнастические упражнения на музыку
  - в) Упражнения для развития гибкости и координации
  - г) Элементы акробатики и спортивного танца
11. Какие тактические приемы важны для успешной игры в волейбол?
- а) Проходы с приемом и подачи
  - б) Атаки и блоки в атаке
  - в) Оборона и контратаки после приема
  - г) Планирование атак и выбор момента удара
12. Какие технико-тактические действия необходимо развивать у игроков настольного тенниса?
- а) Разнообразие подач и смена углов ударов
  - б) Развитие стратегии атаки и защиты
  - в) Скорость реакции и позиционные борьбы
  - г) Точность ударов и контроль мяча
13. Какие игры и упражнения подходят для развития подвижности у младших школьников?
- а) Подвижные игры с мячом и эстафеты
  - б) Упражнения на развитие координации и гибкости
  - в) Техника бега и прыжков
  - г) Уроки плавания и спортивных танцев

14. Какие аспекты важны для совершенствования технико-тактических действий в футболе и гандболе?
- а) Игровая стратегия и тактические решения на поле
  - б) Развитие скорости бега и реакции
  - в) Атаки и защитные действия на позициях
  - г) Передачи и штрафные броски
15. Какие методы оздоровительной аэробики важно изучать для поддержания физической формы?
- а) Танцевальные упражнения и уроки стретчинга
  - б) Кардио тренировки и круговые упражнения
  - в) Программы поддержания гибкости и растяжки
  - г) Изучение техники дыхательных упражнений и медитации
16. Какие навыки и умения нужно развивать для усовершенствования технико-тактических действий в волейболе?
- а) Прием и передачу мяча
  - б) Атаки и блокирование соперников
  - в) Позиционную игру и реакцию на мяч
  - г) Подачу и защиту от нападения
17. Что важно учитывать при совершенствовании технико-тактических действий настольного тенниса?
- а) Тактические приемы и стратегию игры
  - б) Использование вращения и силы ударов
  - в) Позиционное взаимодействие с партнером
  - г) Беговые упражнения и физическую выносливость
18. Какие элементы важны для совершенствования подвижных игр для младшего школьного возраста?
- а) Развитие скорости и ловкости
  - б) Обучение тактике и стратегии игры
  - в) Упражнения на согласованные движения в команде
  - г) Проведение соревнований и мастер-классов
19. Какие технико-тактические действия необходимо усовершенствовать в футболе и гандболе?
- а) Пасы и броски на ворота
  - б) Защитные действия и перехват мяча
  - в) Планирование атак и контратак
  - г) Тактическое владение зоной игры
20. Что включает в себя комплекс оздоровительной аэробики?
- а) Упражнения на развитие гибкости и растяжку
  - б) Кардио тренировки и аэробные упражнения

- в) Танцевальные движения и коррекцию осанки
  - г) Изучение методов релаксации и медитации
21. Какие тактические приемы используются на занятиях по ритмической гимнастике?
- а) Комплексы сложных фигур и связей
  - б) Тактика взаимодействия с гимнастическими аппаратами
  - в) Стратегия выбора музыкального сопровождения
  - г) Тактика демонстрации и судейства выступлений
22. Что важно учитывать для развития технико-тактических действий в стратегии игры в настольный теннис?
- а) Мастерство ударов и постановка подачи
  - б) Позиционная игра и тактика в выборе соперника
  - в) Физическая выносливость и реакция на мяч
  - г) Техника удержания ракетки и контроль мяча
23. Какие средства физического воспитания способствуют развитию гибкости и координации учащихся?
- а) Упражнения на растяжку и гимнастику
  - б) Технические действия в плавании и волейболе
  - в) Игры с мячом и упражнения на беговые дистанции
  - г) Тренировки по улучшению выносливости и силы
24. Какие ключевые навыки помогают развивать технико-тактические действия в волейболе?
- а) Техника пасов и атак
  - б) Приемы и оборонительные действия
  - в) Уклончивость и скорость бега
  - г) Акробатические элементы и гимнастические упражнения
25. Что является основным приемом в настольном теннисе для совершенствования технико-тактических действий?
- а) Правильная стойка и удар ракеткой
  - б) Плавные движения и корректура игры
  - в) Развитие мощи и скорости ударов
  - г) Использование различных видов подачи и резких ударов
26. Для каких целей использовать подвижные игры в физическом воспитании младших школьников?
- а) Развитие специальных навыков и умений
  - б) Повышение физической активности и общей выносливости
  - в) Создание нагрузки на все группы мышц и систем организма
  - г) Обучение стратегии и тактике в спортивных играх

27. Какие упражнения и игры помогают улучшить координацию движений и гибкость?
- а) Упражнения на развитие пластичности и гибкости
  - б) Игры с мячом и упражнения на равновесие
  - в) Аэробные тренировки и кардио упражнения
  - г) Техничко-тактические упражнения и тренировки в партере
28. Какие принципы техники безопасности следует соблюдать на занятиях физической культурой?
- а) Проведение разминки и растяжки перед занятиями
  - б) Использование специализированной экипировки
  - в) Выполнение упражнений под контролем тренера
  - г) Сохранение правильной осанки и избегание травматичных движений
29. Каким образом можно улучшить современное состояние физической культуры и спорта в России?
- а) Развивать инфраструктуру для занятий спортом и физическими упражнениями
  - б) Увеличить финансирование спортивных программ и проектов
  - в) Поддерживать молодежь в интересе к активному образу жизни
  - г) Проводить обучающие курсы и тренировки для подготовки кадровых специалистов
30. Каким образом можно усовершенствовать технику легкоатлетических упражнений?
- а) Регулярно повторять базовые движения и улучшать технику выполнения
  - б) Осуществлять комплекс уникальных упражнений для развития специфических навыков
  - в) Изучать новейшие методики и техники от лучших тренеров мира
  - г) Применять интенсивные тренировки и соревновательные программы для развития мений
31. Какие аспекты технико-тактических действий являются ключевыми в футболе?
- а) Позиционное взаимодействие и тактическая организация игры
  - б) Техника ударов и пасов
  - в) Выносливость и скорость бега
  - г) Игра в обороне и атаке
32. Что важно учитывать при развитии технико-тактических действий в гандболе?
- а) Работу в обороне и атаке
  - б) Владение мячом и передача соперникам
  - в) Проведение тренировок по совершенствованию движений
  - г) Скорость бега и тактические приемы

33. Как можно усовершенствовать технико-тактические действия в баскетболе?
- а) Развивать технику ведения мяча и проходов на корте
  - б) Улучшать стратегию игры и тактическое планирование
  - в) Работать над защитой и нападением в игровых ситуациях
  - г) Тренировать реакцию и развивать стратегическое мышление
34. Что включает в себя методы оздоровительных и профилированных занятий физической культурой?
- а) Разнообразные комплексы упражнений для укрепления здоровья и развития спортивных навыков
  - б) Программы для профессиональных спортсменов и тренировок по определенным видам спорта
  - в) Тренировки с учетом индивидуальных особенностей и приспособленность к адаптации
  - г) Изучение основ рационального питания и необходимости регулярных занятий
35. Какие принципы развития лыжного спорта способствуют усовершенствованию техники передвижения на лыжах?
- а) Подготовка к соревнованиям в различных дисциплинах лыжных видов спорта
  - б) Обучение основным приемам и методам техники лыжных упражнений
  - в) Тренировки под руководством опытных инструкторов и тренеров в специализированных школах
  - г) Изучение теоретических основ лыжного спорта и применение современных методик тренировок
36. Какие компоненты техники передвижения на лыжах можно совершенствовать для достижения высоких результатов?
- а) Правильное и эффективное движение в разных условиях склона
  - б) Освоение сложных элементов и трюков для демонстрации мастерства
  - в) Работа над повышением силы и выносливости для успешных соревнований
  - г) Развитие навыков в технике карвинга и скольжения на различных поверхностях
37. Что важно учитывать при изучении комплекса ритмической гимнастики?
- а) Развитие пластичности и музыкальности движений
  - б) Прохождение сертификационного экзамена по программам гимнастики
  - в) Участие в международных соревнованиях и блестящие выступления
  - г) Обучение азам гимнастики и особенностей ритмических упражнений

## Практические задания

1. Проанализировать правила безопасного выполнения упражнений с гантелями и составить инструкцию по их использованию.
2. Подготовить презентацию о развитии физической культуры и спорта в России, с фокусом на ключевых достижениях.
3. Создать тренировочную программу для развития техники выполнения прыжков в легкой атлетике.
4. Провести анализ видео матча по футболу и подготовить отчет о технико-тактических действиях обеих команд.
5. Составить подробный план тренировок для совершенствования технико-тактических действий в гандболе.
6. Организовать тренировку по развитию финтов и обманных приемов в баскетболе.
7. Провести мастер-класс по оздоровительной аэробике с объяснением основных движений и их пользы для здоровья.
8. Провести выезд на горнолыжный курорт для практического освоения техники передвижения на лыжах в различных условиях.
9. Организовать мастер-класс по элементам ритмической гимнастики с демонстрацией различных упражнений на музыкальном сопровождении.
10. Провести тренировку по тактическим действиям в волейболе, сосредотачиваясь на пассажах и атаках.
11. Проанализировать видео матча по настольному теннису и идентифицировать сильные и слабые стороны игровых тактик.
12. Организовать соревнования по подвижным играм для младших школьников, включающие эстафеты, прыжки и мячевые игры.
13. Провести совместный урок по технике и тактике в футболе и гандболе, с акцентом на основные принципы атаки и обороны.
14. Организовать тренировку по настольному теннису для развития умений смены углов ударов и стратегии атаки.
15. Провести урок по подвижным играм для младших школьников, включающий игры направленные на развитие координации и взаимодействия в команде.
16. Выполнить видеоанализ игры в волейболе и выделить тактические действия, приведшие к успешному результату.

17. Составить комплекс упражнений по развитию технико-тактических действий во время матча по настольному теннису.
18. Организовать игровую сессию по футболу и гандболу, чтобы проверить применение различных тактических подходов в разных ситуациях.
19. Провести тренировку по оздоровительной аэробике, включающую упражнения на развитие гибкости, выносливости и координации.
20. Провести мастер-класс по элементам ритмической гимнастики с акцентом на грацию движений, пластичность и выразительность.

### **Устный опрос**

1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.
2. Сущность и ценности физической культуры.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).
5. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции
6. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.
7. Эстафетный бег.
8. Техника спортивной ходьбы.
9. Прыжки в длину.
10. Метание гранаты.
11. Упражнения для развития основных мышечных групп.
12. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
13. Перемещения по площадке.
14. Ведение мяча.
15. Передачи мяча различными способами
16. Ловля мяча
17. Броски мяча по кольцу с места и в движении.
18. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.
19. Командные действия игроков.
20. Стойки в волейболе.
21. Перемещение по площадке.
22. Подача мяча различными способами.
23. Прием мяча, передача мяча
24. Нападающие удары, блокирование ударов.
25. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.
26. Командные действия игроков.

### **5. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация организуется в формах: устный опрос, тестовые задания, практические задания.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета, дифференцированного зачета, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний, умений и компетенций.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры текущей и промежуточной аттестации включает в себя:

**Зачет** является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных знаний и умений обучающегося. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку, составляет 15-20 мин.

**Дифференцированный зачет** является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку – до 30 мин.

**Устный опрос** может проводиться по теоретическому и практическому материалу во время учебного занятия в течение 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике.

**Практические задания** позволяют оценивать знания, умения, применять полученные знания и умения для решения практических задач по теме или разделу учебного материала. Количество вопросов в каждом задании - не более 5. Отведенное время на подготовку – до 35 мин.

**Тестовые задания** - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку – до 60 мин.

**Ключи правильных ответов**

**Ключи правильных ответов к тестовым заданиям:**

Вариант 1

|                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Задания              | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| Правильные<br>ответы | а         | а         | а         | б         | а         | г         | а         | б         | б         | г         |
| Задания              | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
| Правильные<br>ответы | б         | а         | б         | б         | б         | г         | в         | а         | а         | б         |
| Задания              | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b> |
| Правильные<br>ответы | в         | а         | г         | г         | б         | г         | а         | а         | г         | в         |
| Задания              | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>38</b> | <b>39</b> | <b>40</b> |
| Правильные<br>ответы | в         | б         | в         | г         | в         | в         | а         | а         | а         | г         |
| Задания              | <b>41</b> | <b>42</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>45</b> | <b>46</b> | <b>47</b> | <b>48</b> |           |           |
| Правильные<br>ответы | а         | г         | в         | а         | в         | б         | в         | б         |           |           |

Вариант 2

|                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Задания              | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| Правильные<br>ответы | а         | б         | а         | а         | а         | а         | а         | а         | а         | в         |
| Задания              | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
| Правильные<br>ответы | б         | а         | а         | а         | а         | в         | а         | а         | а         | а         |
| Задания              | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b> |
| Правильные<br>ответы | а         | а         | а         | а         | а         | а         | а         | а         | б         | а         |
| Задания              | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> |           |           |           |
| Правильные<br>ответы | а         | а         | а         | а         | а         | а         | а         |           |           |           |