

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

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от «29» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 10 от «30» августа 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации  
обучающихся по учебному предмету  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** по специальности  
**21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов  
и газонефтехранилищ**  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

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

## Содержание

1. Пояснительная записка .....
2. Перечень оценочных средств с указанием этапов их формирования личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.....
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета на различных этапах формирования.....
4. Описание шкал оценочных средств и критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения на различных этапах их формирования.....
5. Оценочные средства и критерии оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.....
6. Описание процедуры оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.....

## **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) предназначен для оценки уровня освоения результатов обучения на различных этапах их формирования.

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

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

Освоение содержания учебного предмета «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).

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебного предмета	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.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
<b>Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»</b>		
2	<b>Тема 2.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
3	<b>Тема 2.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
4	<b>Тема 2.3.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
5	<b>Тема 2.4.</b> Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
6	<b>Тема 2.5.</b> Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
<b>Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»</b>		
7	<b>Тема 3.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
8	<b>Тема 3.2.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
9	<b>Тема 3.3.</b> Бег на средние дистанции.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
10	<b>Тема 3.4.</b> Бег на длинные дистанции.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
11	<b>Тема 3.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
12	<b>Тема 3.6.</b> Эстафетный бег.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы

13	<b>Тема 3.7.</b> Метание малого мяча с разбега.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
14	<b>Тема 3.8.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
<b>Раздел № 4 «Гимнастика»</b>		
15	<b>Тема 4.1.</b> Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
16	<b>Тема 4.2.</b> Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
17	<b>Тема 4.3.</b> Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
18	<b>Тема 4.4.</b> Техника лазанья по канату в три приема.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
<b>Раздел № 5 «Волейбол»</b>		
19	<b>Тема 5.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
20	<b>Тема 5.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
21	<b>Тема 5.3.</b> Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
22	<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
23	<b>Тема 5.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
<b>Раздел № 6 «Баскетбол»</b>		
24	<b>Тема 6.1.</b> Техника выполнения введения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
25	<b>Тема 6.2.</b> Техника выполнения введения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага бросок.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
26	<b>Тема 6.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
27	<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы
28	<b>Тема 6.5.</b> Тактические действия в нападении и защите.	Реферат, устный опрос, тестовые задания, контрольные вопросы

Освоение содержания учебного предмета «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 учебного предмета, 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 учебного предмета 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, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета на различных этапах формирования**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Тестовые задания	Система стандартизированных заданий, позволяющая стандартизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного	Вопросы по

		материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимся.	темам/разделам дисциплины
4	Контрольные задания	Задачи, позволяющие оценивать знания материала, умение правильно использовать специальные термины и понятия в рамках определенного раздела дисциплины, позволяющие оценивать практические навыки	Комплект задач и заданий

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

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

Ответ оценивается на **«отлично»**, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам билета, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на **«хорошо»**, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и, по существу, его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на **«удовлетворительно»**, если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на **«неудовлетворительно»**, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

##### **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 реферата**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

### **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 оценки контрольных вопросов**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении

вопросов, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

### **Критерии и шкала оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета**

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Уровень освоения учебного предмета</b>	<b>Результаты освоения учебного предмета</b>
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	достаточный	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	низкий	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, метапредметные и предметные результаты по данному предмету.

Шкала оценивания	Уровень освоения учебного предмета	Результат освоения учебного предмета
зачтено	высокий	обучающийся овладел элементами «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по учебному предмету, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
	достаточный	обучающийся овладел элементами «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по учебному предмету, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению.
	низкий	обучающийся овладел элементами «знать», проявил знания основного программного материала по учебному предмету в объеме, необходимом для последующего обучения, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
незачтено	Учебный предмет не освоен	обучающийся обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение.

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

### **Устный опрос**

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.

### **Рефераты**

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**

#### 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 гирями
  - 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) Пробитие 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 производстве подачи в волейболе?
- а) Мяч должен пересечь сетку и достигнуть стороны соперника
  - б) Игрок должен пробежать дополнительный круг вокруг сетки
  - в) Мяч должен остаться на собственной стороне поля

### **Контрольные вопросы**

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

### **6. Описание процедуры оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета**

Процедура оценивания осуществляется по следующим оценочным средствам:

**Дифференцированный зачет** является формой промежуточной аттестации по учебному предмету и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

**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.

**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.

**Реферат** представляет собой письменную работу объемом 10-18 печатных страниц, выполняемую студентом в течение месяца. Реферат - краткое точное изложение сущности изученной темы и раздела. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по изучаемой тематике.

**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 - 60 мин.

**Контрольные вопросы** - средство, позволяющее оценивать знания и умения изученного материала, правильно использовать понятия в рамках определенного раздела учебного предмета. Количество вопросов - не более 5. На подготовку ответа на одного студента отводится до 15 мин.

**Ключи правильных ответов**

**Ключи правильных ответов 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