

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

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета  
Протокол № 1 от « 06 » апреля 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
О.А. Бекеров  
Приказ №2-А от « 07 » апреля 2021г.

**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: очная, заочная**

**Махачкала 2021**

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:** ПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

**Разработчик:** ПОУ «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 компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

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

Оценочные средства для контроля знаний и умений, формируемых дисциплиной «Физическая культура», оцениваемые компоненты компетенций отражены в таблице.

| №  | Контролируемые разделы (темы) дисциплины*  | Код контролируемой компетенции (или ее части)     | Наименование оценочного средства |
|----|--|---|----------------------------------|
| 1  | <b>Тема 1.</b> Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры.  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 2  | <b>Тема 2.</b> Современное состояние физической культуры и спорта в России.  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 3  | <b>Тема 3-4.</b> Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.   | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 4  | <b>Тема 5-6.</b> Совершенствование технико-тактических действий в футболе.   | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 5  | <b>Тема 7-8-9.</b> Совершенствование технико-тактических действий в гандболе.  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 6  | <b>Тема 10-11-12.</b> Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе.   | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 7  | <b>Тема 1-2.</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 8  | <b>Тема 3-4.</b> Теоретические сведения о развитии лыжного спорта и особенностях подготовки лыжника                                      | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 9  | <b>Тема 5-6.</b> Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос     |
| 10 | <b>Тема 7-8.</b> Изучение комплекса ритмической гимнастики.  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3;        | Задания, тесты, устный опрос     |

|    |  |   |                              |
|----|--|---|------------------------------|
|    |  | ПК 3.2  |                              |
| 11 | <b>Тема 9-10.</b> Техничко-тактические действия волейбола.                             | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 12 | <b>Тема 13-14.</b> Техничко-тактические действия настольного тенниса.                  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 13 | <b>Тема 18-19-20.</b> Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста. | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 14 | <b>Тема 6-7-8.</b> Совершенствование технико-тактических действий в футболе и гандболе | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 15 | <b>Тема 13-14.</b> Техничко-тактические действия настольного тенниса.                  | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 16 | <b>Тема 17-18.</b> Совершенствование подвижных игр для младшего школьного возраста.    | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 17 | <b>Тема 5.</b> Освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах              | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 18 | <b>Тема 7.</b> Техничко-тактические действия волейбола.                                | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |
| 19 | <b>Тема 8-9.</b> Изучение комплекса оздоровительной аэробикой                          | ОК 02;ОК 03; ОК 06; ОК 10; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 | Задания, тесты, устный опрос |

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

## 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 так- | Темы рефератов                            |

|   |                   |   |                                      |
|---|-------------------|---|--------------------------------------|
|   |                   | же собственные взгляды на нее.  |                                      |
| 2 | Доклад, сообщение | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы                         | Темы докладов, сообщений             |
| 3 | Собеседование     | Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. | Вопросы по темам/разделам дисциплины |
| 4 | Тест              | 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 в ходе 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:

**«зачтено»** - при наличии у студента глубоких, исчерпывающих знаний, грамотном и логически стройном построении ответа по основным вопросам

дисциплины; при наличии твердых и достаточно полных знаний, логически стройном построении ответа при незначительных ошибках по направлениям, перечисленным при оценке «отлично»; при наличии твердых знаний, изложении ответа с ошибками, уверенно исправленными после наводящих вопросов по изложенным выше вопросам.

«незачтено» - при наличии грубых ошибок в ответе, непонимании сущности излагаемого вопроса, неуверенности и неточности ответов после наводящих вопросов по вопросам изучаемой дисциплины.

Оценка выставляется в экзаменационно - зачетной ведомости.

#### **Критерии оценки коллоквиумов (докладов):**

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если он показал знание теории, хорошее осмысление основных вопросов темы, умеет при этом раскрывать понятия на различных примерах.

Оценка - «незачет» выставляется, если студент не владеет (или владеет незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимым для профессиональной деятельности

#### **Критерии оценки контрольной работы:**

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ полностью соответствует данной теме.

- Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ верный, но допущены некоторые неточности;

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

- оценка «неудовлетворительно» если тема не раскрыта.

#### **Критерии оценки тестирования:**

Оценка- «зачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) верна.

Оценка- «незачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) не верна

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

| Шкала оце- | Уровень | Результат освоенности компетенции |
|------------|---------|-----------------------------------|
|------------|---------|-----------------------------------|

| <b>уровня</b>     | <b>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            | базовый                        | 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 | основной                       | 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. |

#### **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) перекат 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 х 26м;
  - Б) 15 х 28;
  - В) 14 х 29;
  - Г) 15 х 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) 10x20м;
  - Б) 20x40м;
  - В) 30x60м;
  - Г) 20x50м.
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.

### **Тестовые задания к дифференцированному зачёту 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 усовершенствования 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, сосредоточиваясь 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.

## Проверочная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

| № п/п | Физические способности | Контрольный норматив       | Оценка                |                               |                |                       |                           |                |
|-------|------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|----------------|
|       |                        |                            | Юноши                 |                               |                | Девушки               |                           |                |
|       |                        |                            | 5                     | 4                             | 3              | 5                     | 4                         | 3              |
| 1.    | Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с    | 7,3 и выше<br><br>7,2 | 8,0–7,7<br><br>7,9–           | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше<br><br>8,4 | 9,3–8,7<br><br>9,3–       | 9,7 и ниже 9,6 |
| 2.    | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см | 230 и выше<br><br>240 | 7,5<br>195–210<br><br>205–220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше<br><br>210 | 8,7<br>170–190<br>170–190 | 160 и ниже 160 |
| 3.    | Скоростные             | Бег 30 м, с                | 4,3                   | 5,0–4,7                       | 5,2            | 4,8                   | 5,9–5,3                   | 6,1            |

## Проверочная работа №2

|   | Виды испытаний  | Юноши |      |      |      | Девушки |      |      |      |
|---|---|-------|------|------|------|---------|------|------|------|
|   |   | «2»   | «3»  | «4»  | «5»  | «2»     | «3»  | «4»  | «5»  |
| 1 | Бег на 100м. (сек)  |       | 15.5 | 15.0 | 14.5 |         | 18.0 | 17.2 | 16.5 |
| 2 | Бег на 2000м. (ю.)<br>1000м. (д.)                           |       | 9.20 | 8.40 | 8.00 |         | 5.30 | 5.00 | 4.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.)                                |       | 175  | 200  | 225  |         | 165  | 180  | 200  |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине (раз)                   |       | 5    | 9    | 12   |         |      |      |      |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.) |       |      |      |      |         | 25   | 35   | 40   |

## 5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, индивидуального опроса, докладов, сообщений); контрольных работ; проверки письменных заданий (эссе, рефератов); тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета и итогового экзамена. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

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 реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

**доклад, сообщение** - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Подготовка осуществляется во внеурочное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором занятии, регламент- 7 минут на выступление. В оценивании результата наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.

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

**задания**– даются на заключительном занятии. Позволяют 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.

**Дифференцированный зачет**– проводится в заданный срок согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент

«знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку – 15-20 мин.

## Ключи к заданиям

## Тестовый 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         |           |           |

## Тестовый вариант 2 к дифференцированному зачёту

|                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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         |           |           |           |

