

Министерство образования и науки РД
Государственное образовательное профессиональное
образовательное учреждение РД
«Колледж экономики и права»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Уровень образования	<u>среднее общее образование</u> (СПО)
Направление подготовки	<u>34.02.01 Сестринское дело</u> (код, наименование направления подготовки/специальности)
Профиль/квалификация направления подготовки	<u>Медицинская сестра/медицинский брат</u> (наименование)

г. Дербент 2025

РАССМОТРЕН

на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от «20» 11 2025г.

Фонд оценочных средств к рабочей программе по дисциплине СГ.04 Физическая культура разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 4 июля 2022 г. № 527, зарегистрированной в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452, ПООП 34.02.01 «Сестринское дело» и Рабочей программы по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Организация –разработчик: ГБПОУ РД «Колледж экономики и права»

Разработчик:

Эмирбеков Ю.М., преподаватель колледжа ГБПОУ РД «КЭиП»

Квалификация по диплому: преподаватель по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....
2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы.....
2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания.....
3. Оценка освоения учебной дисциплины
3.1. Задания и вопросы для входного контроля.....
3.2. Текущий контроль.....
3.3. Промежуточный контроль.....
3.4. Критерии оценки.....
3.5. Описание шкал оценивания.....
3.6. Дополнения и изменения к фонду оценочных средств по дисциплине.....

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «*Физическая культура*» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся с требованиями ФГОС среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочей программой дисциплины «*Физическая культура*» предусмотрено формирование следующих компетенций:

1. **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
2. **ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
3. **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
4. **ПК 3.2.** Пропагандировать здоровый образ жизни
5. **ПК 4.6.** Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Перечень оценочных средств, рекомендуемых для заполнения таблицы 1

- *Практические задания*
- *Реферат*
- *Тест*
- *Устный опрос*
- *Вопросы к дифференцированному зачету*

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы

Таблица 1

Код и наименование формируемой компетенции	Знания	Умения	Наименование контролируемых разделов и тем ¹
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ. Раздел 2. Легкая атлетика Раздел 3. Волейбол. Раздел 4. Баскетбол Раздел 5. Гимнастика Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий</p>	<p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	

¹ Наименования разделов и тем должен соответствовать рабочей программе дисциплины.

уровня физической подготовленности	физическими упражнениями различной направленности		
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

Этапы формирования компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине «*Физическая культура*» определяется на следующих этапах:

1. **Этап текущих аттестаций** (Для проведения текущих аттестаций могут быть использованы оценочные средства, указанные в разделе 2)
2. **Этап промежуточных аттестаций** (Для проведения промежуточной аттестации могут быть использованы другие оценочные средства)

Таблица 2

Код и наименование формируемой компетенции	Этапы формирования компетенции				
	Этап текущих аттестаций				Этап промежуточной аттестации
	1-5 неделя	6-10 неделя	11-15 неделя	1-17 неделя	18-20 неделя

	Текущая аттестация №1	Текущая аттестация №2	Текущая аттестация №3	СРС	КР/КП	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Аттестационная работа №1, реферат	Аттестационная работа №2	Аттестационная работа №3	Тест	-	Письменная экзаменационная работа
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Аттестационная работа №1, практическое задание	Аттестационная работа №2	Аттестационная работа №3, тест	Реферат	-	Письменная экзаменационная работа
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Аттестационная работа №1, практическое задание	Аттестационная работа №2	Аттестационная работа №3, тест	Реферат	-	Письменная экзаменационная работа
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Аттестационная работа №1, практическое задание	Аттестационная работа №2	Аттестационная работа №3, тест	Реферат	-	Письменная экзаменационная работа
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	Аттестационная работа №1, практическое задание	Аттестационная работа №2	Аттестационная работа №3, тест	Реферат	-	Письменная экзаменационная работа

СРС – самостоятельная работа студентов;
 КР – курсовая работа;
 КП – курсовой проект.

Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «*Физическая культура*» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 3

Уровень	Общие компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП.	Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные,

Уровень	Общие компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции	допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

Показатели уровней сформированности компетенций могут быть изменены, дополнены и адаптированы к конкретной рабочей программе дисциплины

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Цель входного контроля - определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения конкретной группы обучающихся. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания, обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

Задания и вопросы для входного контроля

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

5. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24 см
- 4) 2 м 43 см

6. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

7. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика

8. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика

9. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика

4) спортивно прикладная

10. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

1) морфологическая гимнастика

2) корригирующая гимнастика

3) реабилитационно-восстановительная гимнастика

4) функциональная гимнастика

Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы в соответствии с системой оценки знаний обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций приводятся для каждого из используемых оценочных средств, указанных в разделе 2 фонда оценочных средств.

Контрольные задания для первой аттестации

1. Термин «гибкость» означает:

а) способность выполнять движения с высокой амплитудой +

б) способность преодолевать внешнее сопротивление

в) способность быстро овладевать новыми движениями

2. При каком количестве фолов игрок удаляется с поля по правилам игры в баскетбол:

а) 4

б) 5 +

в) 6

3. Силовые упражнения следует сочетать с упражнениями на:

а) координацию

б) быстроту

в) гибкость +

4. Двигательными навыками и умениями принято называть:

а) автоматизированное двигательное действие +

б) способы управления двигательными действиями

в) правильное выполнение двигательных действий

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

а) техника

б) форма

в) содержание+ЕКЛ

6. В каком году и где состоялись XXI летние Олимпийские игры:

а) в 1968 году — Мехико

б) в 1976 году — Монреаль +

в) в 1972 году — Мюнхен

7. На каких Олимпийских играх и в каком году стали принимать участие спортсмены из России:

а) на VII — в 1920 году (Бельгия)

б) на I — в 1896 году (Афины)

в) на IV — в 1908 году (Лондон) +

8. В каком году отмечался 100-летний юбилей Олимпийских игр:

а) в 1996 году +

б) в 1984 году

в) в 2000 году

9. Кто завоевал золотую медаль по спортивной гимнастике на летних Олимпийских играх 2000 года:

- а) Саутин Дмитрий
- б) Круглов Николай
- в) Немов Алексей +

10. Президентом Олимпийского комитета России является:

- а) Жуков
- б) Поздняков +
- в) Фетисов

11. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:

- а) полноценного физического развития +
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания

12. Что в волейболе означает определение: «Действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленного соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»:

- а) заслон
- б) блокирование +
- в) атакующий удар

13. Как в Древней Греции называлась игра, подобная футболу:

- а) сферобол +
- б) ногобол
- в) пейетбол

14. Какой вид спорта появился в честь Афинского воина Филиппидиса принесшего в Афины весть о победе и преодолевшего расстояние в 42км 195м:

- а) спортивная ходьба
- б) спринт
- в) марафон +

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

США:

- а) 8 +
- б) 10
- в) 5

Контрольные задания для второй аттестации

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

Франция:

- а) 9
- б) 7
- в) 5 +

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

Китай:

- а) 1
- б) 2 +
- в) 6

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

Великобритания:

- а) 8

- б) 3
- в) 4 +

Кто (имя, фамилия) в 2013 году занял пост президента МОК:

- а) Лапорт
- б) Томас Бах +
- в) Бернабе

В какой стране проходили первые зимние Олимпийские игры:

- а) Франция +
- б) Италия
- в) Германия

В каком году проходили первые зимние Олимпийские игры:

- а) 1928
- б) 1924 +
- в) 1920

В каком документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма:

- а) в Олимпийских правилах
- б) в Олимпийском уставе
- в) в Олимпийской хартии +

Кто, в конце 19 века, возродил современные Олимпийские игры:

- а) Зигфрид Эдстрём
- б) Пьер де Кубертэн +
- в) Годфруа де Блоне

Главный девиз Олимпийских игр:

- а) «Быстрее, дальше, сильнее»
- б) «Сильнее, прыгучей, быстрее»
- в) «Быстрее, выше, сильнее» +

Кто из самых титулованных спортсменов в истории современных Олимпийских игр завоевал девять золотых медалей:

- а) Карл Спитц (США — плавание)
- б) Лариса Латынина (СССР — спортивная гимнастика) +
- в) Карл Льюис (США — легкая атлетика)

На играх какой Олимпиады был впервые поднят Олимпийский флаг:

- а) VII Олимпиады +
- б) XIII Олимпиады
- в) XII Олимпиады

Вид спорта, в котором чемпионом Олимпийских игр является Александр Карелин:

- а) плавание
- б) бокс
- в) борьба +

Кто из борцов завоевал золотую медаль на летних Олимпийских играх 2000 года:

- а) Карданов Мурат +
- б) Москаленко Александр
- в) Екимов Вячеслав

Кто стал первой Олимпийской чемпионкой в истории СССР:

- а) Елизавета Верхошанская (Багрянцева)
- б) Нина Пономарева (Ромашкова) +
- в) Нина Думбадзе

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Перечень тем и основных направлений рефератов по дисциплине может быть скорректирован в соответствии с актуальностью той или иной проблемы и интересами обучающихся

Темы:

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
16. Основы рациона

Тестовые задания

1. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

2. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

3. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

4. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

5. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

7. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

8. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

9. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

10. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

Практические задания

1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения
2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.
3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП.
4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.
5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.
6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП
7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.
8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.

Устный опрос

1. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
2. «Королевой спорта» называют....
3. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
4. Кросс – это?

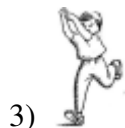
5. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
6. Какой лыжный ход самый скоростной?
7. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
8. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –
9. Главный элемент тактики лыжника-
10. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

Вопросы остаточных знаний студентов

1. К основным физическим качествам человека относятся.....

- 1) Сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация
- 2) Сила, быстрота, выносливость и гибкость
- 3) Сила и быстрота
- 4) Сила, быстрота и выносливость

2. Какой снаряд принадлежит какому спортсмену.



- _____ гимнастические кольца
 _____ гимнастический конь
 _____ ракетка и мячик
 _____ легкоатлетический диск
 _____ штанга

3. Делая перекаты назад, необходимо соблюдать правила трех "не"....

Выберите несколько из 5 вариантов ответа:

- 1) Не выпрямлять руки
- 2) Не оттягивать носки стоп
- 3) Не отставлять таз
- 4) Не отпускать колени
- 5) Не отводить голову назад

4. При выполнении бега, пульс у человека.....

- 1) уменьшается
- 2) увеличивается

5. Строй изображенный на рисунке называется.....



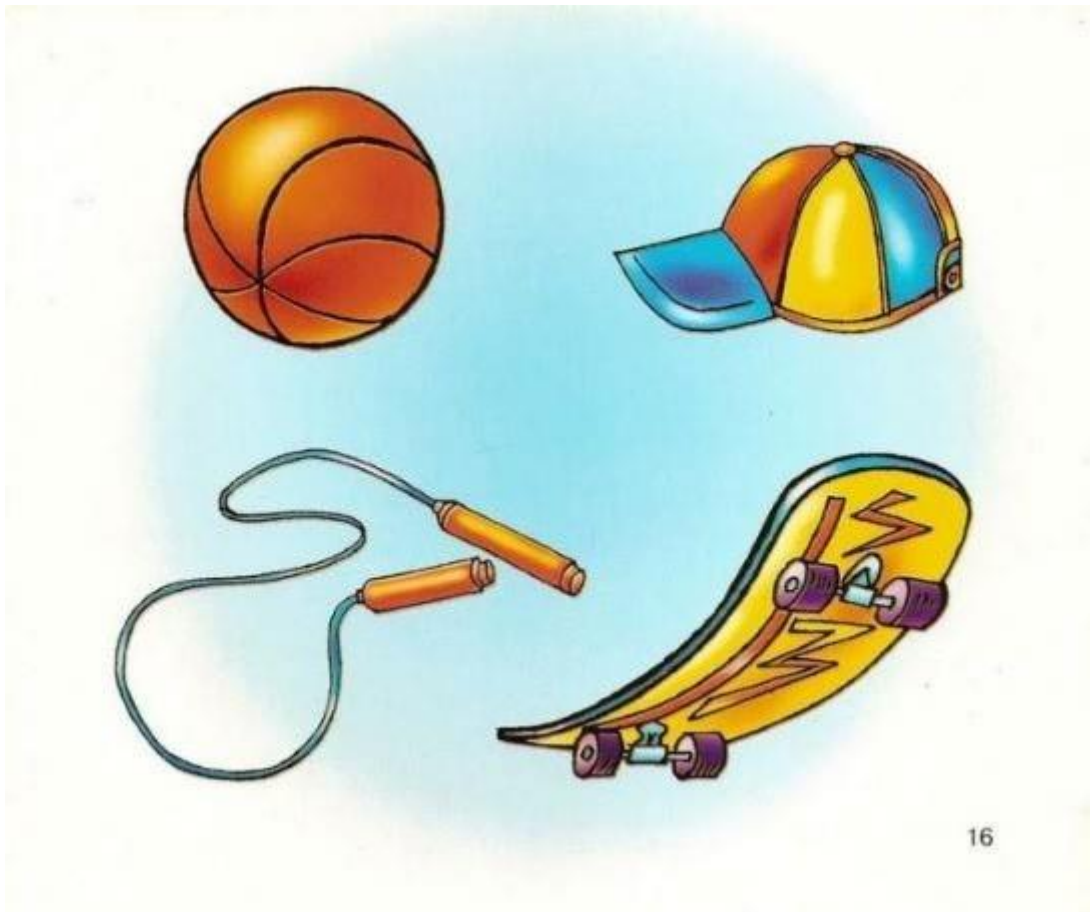
- 1) Шеренга
- 2) Колонна
- 3) Хоровод

6. На рисунке изображено положение.....



- 1) Группировка
- 2) Перекат на спине
- 3) Захват голеней
- 4) Перекат наза

7. Что лишнее на картинке



16

8. Выбери упражнения на развитие силы....

Выберите несколько из 6 вариантов ответа:

- 1) Приседания
- 2) Сгибание и разгибание туловища из положения лежа
- 3) Наклон вперед
- 4) Бег на длинные дистанции
- 5) Сгибание и разгибание рук в упоре
- 6) Прыжки на скакалке

9. Какие виды прыжков НЕ существуют в легкой атлетике...

Выберите несколько из 6 вариантов ответа:

- 1) Прыжки с шестом
- 2) Прыжки в шпагат
- 3) Прыжки на батуте
- 4) Прыжки в длину с места
- 5) Прыжки в длину с разбега
- 6) Прыжки через скакалку

10. Античные Олимпийские Игры возникли.....

Выберите один из 3 вариантов ответа:

- 1) В Греции,возле горы Олимп
- 2) В Греции
- 3) В Греции,в городе Олимпия,возле горы Олимп

Промежуточный контроль

Задания для промежуточной аттестации (зачета и (или) экзамена)

ФОС для промежуточной аттестации обучающихся предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить результаты освоения дисциплины.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций и индикаторов их достижения у обучающихся по дисциплине является дифференцированный зачёт

Перечень вопросов к экзамену

1. Здоровый образ жизни.
2. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.
3. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
4. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.
5. Организм, среда, адаптация.
6. Культура питания.
7. Возрастная физиология.
8. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.
9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.
10. Совершенствование техники длительного бега.
11. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.
12. Эстафетный бег 4x100.
13. Челночный бег.
14. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.
15. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)
16. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП
17. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.
18. Верхняя прямая подача. ОФП.
19. Тактика игры в защите и нападении.
20. Основы методики судейства.
21. Контроль выполнения тестов по волейболу.
22. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.
23. Передачи мяча. ОФП.
24. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.
25. Техника штрафных бросков. ОФП.
26. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
27. Практика судейства в баскетболе
28. Строевые приемы.
29. Техника акробатических упражнений
30. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт
31. Упражнения на бревне (девушки). ППФП
32. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися
33. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне
34. Подачи
35. Нападающий удар
36. Судейство соревнований по бадминтону
37. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
38. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

39. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
40. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
41. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.
42. Оценка эффективности ППФП.

Критерии оценки

1. Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения дифференцированного зачёта (зачет) / экзамена:

- **оценка «отлично»:** обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);

- **оценка «хорошо»:** обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);

- **оценка «удовлетворительно»:** обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);

- **оценки «неудовлетворительно»:** обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).

Критерии оценки уровня сформированности компетенций для проведения экзамена/дифференцированного зачёта (зачета с оценкой) зависят от их форм проведения (тест, вопросы, задания, решение задач и т.д.).

2. Критерии оценки уровня сформированности компетенций при проведении аттестационной контрольной работы:

- **оценка «отлично»:** продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);

- **оценка «хорошо»:** грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно;

- **оценка «удовлетворительно»:** обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает вычислительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно;

- оценка «неудовлетворительно»: обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют.

3. Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии		Показатели
1	Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2	Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу.
3	Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4	Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5	Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

4. Шкала оценки образовательных достижений при тестировании:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

5. Критерии оценки уровня сформированности компетенций при выполнении практических заданий:

- оценка «отлично»: в процессе решения проблемной ситуации продемонстрированы

глубокие знания дисциплины, сущности проблемы, взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Ответы и предложенные решения логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные. Грамотно и полно сформулированы все обоснования; изложение материала логично, грамотно, без ошибок; обучающийся демонстрирует связь теории с практикой;

- *оценка «хорошо»*: показаны твёрдые и достаточно полные знания материала дисциплины. Ответ содержит незначительные ошибки, однако, в целом, обучающийся демонстрирует правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; даёт грамотные ответы на поставленные вопросы в кейсе, обосновывает принятое решение;

- *оценка «удовлетворительно»*: рассуждения обучающегося поверхностные, слабое владение профессиональной терминологией, не связывает теорию с практикой, рассуждения нелогичны, решение не обосновано либо предложения не раскрывают суть проблемы;

- *оценка «неудовлетворительно»*: предпринята попытка решения проблемной ситуации, ответ неверен, допущены критические ошибки в решении, ответ показывает непонимание обучающимся сути вопроса, незнание теории, неумение связать теорию с практикой.

3.6. Дополнения и изменения к фонду оценочных средств по дисциплине

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

Номер изменения/	Содержание дополнения / изменения	Основание внесения изменения/дополнения
		протокол заседания кафедры № от « » 20 г.
		протокол заседания кафедры № от « » 20 г.
		протокол заседания кафедры № от « » 20 г.
		протокол заседания кафедры № от « » 20 г.
		протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279313

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026