



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

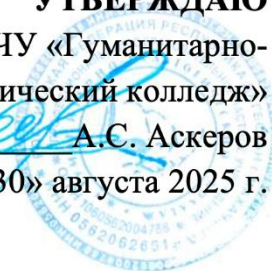
Адрес: РД. г. Махачкала, пр-кт Амет-хана Султана,91;Тел: 8-(988)-784-51-56;  
Сайт: [www.gpk-college.ru](http://www.gpk-college.ru) /; E-mail: [gpk-college@mail.ru](mailto:gpk-college@mail.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ПОЧУ «Гуманитарно-педагогический колледж»

  
А.С. Аскеров

«30» августа 2025 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:** *09.01.03. Оператор информационных систем и ресурсов*  
**Квалификация выпускника:** *Оператор информационных систем и ресурсов*

Махачкала, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств .....	3
I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	6
2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации.....	6
2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств .....	8
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	14
3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся.....	15
3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся .....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....	27

## Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разрабатывается для текущего контроля успеваемости, для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

ФОС по дисциплине «Физическая культура» включают в себя: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения в процессе освоения ППСЗ; методические материалы, определяющие процедуры оценивания основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами ФОС являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

## **I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации**

№ п/п	<i>контролируемые разделы, темы дисциплины</i>	<i>Учебные действия обучающихся (основные виды учебной деятельности) для достижения планируемых результатов освоения дисциплины</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	
			<i>Текущий контроль успеваемост и</i>	<i>Промежуточна я аттестация</i>
1	Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	Выполнение практических заданий, подготовка реферата	контрольные нормативы, тестовые задания

		толкание ядра; сдача контрольных нормативов		
2	Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение практических заданий, подготовка реферата	контрольные нормативы, тестовые задания
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол)	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств,	Выполнение практических заданий, подготовка реферата	контрольные нормативы, тестовые задания

		<p>инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
--	--	--	--	--

## **2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств**

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

<b>4 – балльная шкала</b>	<b>«отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	<b>«неудовлетворительно»</b>
100-балльная шкала	85 и ≥	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

### **ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
-------	----------------------------------	------------------------------------	---

<b>ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	тестовые задания
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
3	Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
4	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
5	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

#### **А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ**

<i>№ n/n</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценок</i>	
		<i>Количество</i>	<i>Оценка</i>

		<i>баллов</i>	
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	9-10	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.	4-6	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3	
5.	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

### **Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ (пример)**

<i>№ n/n</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценок</i>	
		<i>Количество о баллов</i>	<i>Оценка</i>
1.	90-100 % правильных ответов	18-20	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	80-89% правильных ответов	14-17	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	70-79% правильных ответов	9-13	
4.	60-69% правильных ответов	5-8	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)

5.	50-59% правильных ответов	1-4	
6.	менее 50% правильных ответов	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

### В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		
	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
2.	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

### Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ЗАЧЕТЕ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
3.	<p>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и</p>	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)

	<p>последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>		
4.	<p>допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием</p>	0-9	<p>Не зачтено</p> <p>(недостаточный уровень сформированности компетенции)</p>

#### Д) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его;</li> <li>- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;</li> <li>- демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.</li> </ul>	10-20	<p>Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности;</li> <li>- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</li> <li>- содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах;</li> <li>- отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и</li> </ul>		<p>Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)</p>

	умения применить знания в своем опыте.		
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности;</li> <li>- испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря;</li> <li>- удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;</li> <li>- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</li> </ul>		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность;</li> <li>- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко;</li> <li>- непонимание материала программы.</li> </ul>	0-9	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

### 2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

#### *При зачете*

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов по дисциплине	Оценка
1.	<p>Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций. Обучающийся твердо знает материал, демонстрирует правильные действия, не допуская существенных неточностей, правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.</p> <p>Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильное выполнение, испытывает сложности при выполнении практических работ.</p>	51 и выше	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)

2.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно выполняет, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)
----	---	----------	---

*При дифференцированном зачете:*

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов по дисциплине	Оценка
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

**III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ,  
ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся**

#### **Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

#### **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

**Бег 2000, 3000м (мин)** Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок

вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)**

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

**Приседание на одной ноге (кол-во раз)** Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)** Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Характеристика упражнений	пол	баллов					
		30	25	20	15	10	5
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0	19,4	19,8	20,0
	Ю	14,0	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20	2,30	2,40	3,00
	Ю	3,30	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00
	Д	11,00	12,00	13,00	14,0	15,0	16,0
	Ю	13,00	14,30	15,30	16,30	17,30	18,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	300	270	250	230
	Ю	410	390	360	320	300	280
4. Прыжки с места (см)	Д	180	175	170	165	160	150
	Ю	240	235	230	225	220	200
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14	12	10	8
	Ю	32	30	27	25	22	20

#### Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		баллов					
			30	25	20	15	10	5
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	6	5	4	3	2	1
		ю	7	6	5	4	3	2
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	6	5	4	3	2	1
		ю	6	5	4	3	2	1
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00	0.50
		ю	2.00	1.50	1.40	1.30	1.20	1.00
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44	42	40	38
		ю	54	52	50	48	46	44

#### Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		баллов					
			30	25	20	15	10	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	18	15	13	10	8	5
		Ю	20	18	16	14	12	10
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	13	11	9	8	6	5
		Ю	15	13	12	11	10	8

3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	6	5	4	4	2	1
		Ю	8	6	5	4	3	2
4	Верхняя передача над собой	Д	6	5	4	3	2	1
		Ю	10	8	6	4	3	2

### Спортивные игры «Футбол»

№ п/п	Упражнения		баллов					
			30	25	20	15	10	5
1	Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Д	6	5	4	3	2	1
		Ю	9	7	5	4	3	2
2	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	6	5	4	3	2	1

### Контрольные нормативы определения физической подготовленности студентов Юноши

№ п/п	Направленность задания	баллов				
1.	На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 (сек)	30	25	20	10	5
		13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2.	На силовую подготовленность					
	подтягивание на перекладине (количество раз)	13	11	9	7	5
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз) за 1 мин.	55	50	45	40	35
	Сгибание и разгибание рук (отжимание) (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3.	На силовую выносливость					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, под углом в 45°руки за головой (кол-во раз) за 30 сек	25	20	15	13	10
4.	На общую выносливость					
	Бег 3000 метров (мин, сек)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

	Вис на гимнастической перекладине (сек)	55	50	45	40	35
--	---	----	----	----	----	----

### Девушки

№ п/п	Направленность задания	баллов				
1.	На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 (сек)	30	25	20	10	5
		16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2.	На силовую подготовленность					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз) за 1 мин.	45	40	38	30	22
	Сгибание и разгибание рук с упором на колени (отжимание) (кол-во раз)	35	30	25	20	15
3.	На силовую выносливость					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз за 2 мин)	75	70	65	50	40
4.	На общую выносливость					
	Бег 2000 метров (мин, сек)	11.20	12.00	12.30	13.00	13.30
	Вис на гимнастической перекладине (сек)	40	39	35	30	25

### Тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптации профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.

### **3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся**

#### *Дифференцированный зачет №1*

Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<b>Блок А</b>		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		

1.	<b>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</b> а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	<b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</b> а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	<b>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</b> а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	<b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b> а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	<b>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</b> а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	<b>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</b> а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б

7.	<b>Для воспитания быстроты используются:</b> а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	<b>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</b> а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	<b>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</b> а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	<b>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</b>	Б
	а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	
11.	<b>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</b> а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	<b>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</b> а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А

13.	<p><b>Назовите элементы здорового образа жизни:</b></p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;</p> <p>б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;</p> <p>в) все перечисленное.</p>	В
14.	<p><b>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</b></p> <p>а) безопасность занимающихся;</p> <p>б) лучшее выполнение упражнений;</p> <p>в) рациональное использование инвентаря.</p>	А
15.	<p><b>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</b></p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;</p> <p>б) аэробика;</p> <p>в) альпинизм;</p> <p>г) велосипедный спорт</p>	А
16.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</b></p> <p>а) самбо;</p> <p>б) баскетбол;</p> <p>в) бокс;</p> <p>г) тяжелая атлетика.</p>	Г
17.	<p><b>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</b></p> <p>а) плавание;</p> <p>б) гимнастика;</p> <p>в) стрельба;</p> <p>г) лыжный спорт.</p>	Б

18.	<p><b>Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...</b></p> <p>а) базовой физической подготовленностью;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p>	Г
19.	<p><b>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</b></p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p><b>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</b></p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В

22.	<b>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</b> а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	<b>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</b> а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	А
24.	<b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</b> а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В
25.	<b>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</b> а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	<b>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</b> а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г

27.	<p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p>	Б
28.	<p><b>Быстрота — это:</b></p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	А
29.	<p><b>Физическая работоспособность — это:</b></p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> <p>б) способность разные по структуре типы работ;</p> <p>в) способность к быстрому восстановлению после работы;</p> <p>г) способность выполнять большой объем работы.</p>	Г
30.	<p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p><b>Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:</b></p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»;</p> <p>б) «Главное не победа, а участие»;</p> <p>в) «О спорт — ты мир!»</p>	А

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Занятия по дисциплине «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний и практических умений по дисциплине «Физическая культура» требованиям ФГОС СПО в форме зачета/дифференцированного зачета.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.