

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций
Российской Федерации
ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное
бюджетное образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»
Волго-Вятский филиал

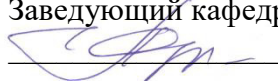
УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин
28 августа 2025 года, протокол № 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
**10.02.04 - Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем.**

Нижний Новгород
2025

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
естественнонаучных и гуманитарных
дисциплин

Протокол №1
от 28 августа 2025 года

Заведующий кафедрой ЕНиГД
 В.А. Оринчук

Разработано на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования **10.02.04 - Обеспечение
информационной безопасности
телекоммуникационных систем**, утверждённого
приказом Министерства образования и науки РФ
от 09 декабря 2016 г. № 1551.

Разработано в соответствии с рабочей
программой учебной дисциплины ОУП.12 Физическая
культура по специальности среднего
профессионального образования 10.02.04 -
Обеспечение информационной безопасности
телекоммуникационных систем

Организация-разработчик:
ВВФ МТУСИ, г. Нижний Новгород

Разработчик:
Преподаватель ВВФ МТУСИ: *к.п.н., доцент Оринчук В.А.,
преподаватель Оринчук А.В.*

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОС ОПОП специальности 10.02.04 - Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем составлен в соответствии с ФГОС СПО, учебным планом, рабочей программой учебного предмета

Целью создания данного ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СОО и примерной образовательной программы СОО.

Для проверки уровня подготовки обучающихся используются следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная аттестация.

1.1. Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающиеся должны обладать предусмотренными ФГОС СОО следующими личностными, метапредметными и предметными компетенциями, которые являются основой для формирования профессиональных и общих компетенций.

Предметные (П)	
Код	Результаты
П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Метапредметные (М)	
М1	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М2	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;
М3	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М4	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;
Личностные (Л)	
Л1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
Л3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности
Л5	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;
Л6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9	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;
Л10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
Л11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Л12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;

В результате освоения учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС специальности 10.02.04 - Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Формы и методы оценивания

Проверка личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется различными формами контроля и методами оценивания.

Проверка сформированности личностных и метапредметных результатов осуществляется в рамках защиты обучающимися индивидуальных проектов и рефератов, предметных – в устной форме (на знание теоретических и ценностно-смысловых основ по теме здорового образа жизни), посредством тестирования выполнения упражнений и нормативов, оценкой выполнения практических заданий.

Элементы учебного предмета	Код компетенции (или ее части)	Показатели оценки результата	Форма и метод контроля
Раздел 1 Легкая атлетика	ОК 01 ОК 04 ОК 08	-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); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Сдача контрольного норматива. Бег на короткие дистанции, метание гранаты, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.
Раздел 2. Спортивные игры	ОК 01 ОК 04 ОК 08	-согласование своих движения с траекторией и скоростью полета мяча; - расположение игроков на площадке (своих и соперников); -определение действий других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; -умение выполнять технические приемы.	Сдача контрольного норматива. По приему мяча Бросок со штрафной линии, бросок с двух шагов
Раздел 3Лыжная подготовка	ОК 01 ОК 04 ОК 08	-овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. -преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и	Сдача контрольного норматива. Бег 2000 м. свободным ходом, спуски, подъемы.

		состояния лыжни. -умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	
Раздел 4 Гимнастика	ОК 01 ОК 04 ОК 08	-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. -умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Сдача контрольного норматива. Подтягивание, подъем туловища за минуту (пресс)
Раздел 5 ОФП	ОК 01 ОК 04 ОК 08	-знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. -умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Сдача контрольных нормативов (ГТО)

2.2. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам (разделам)

Элемент учебного предмета	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые компетенции	Форма контроля	Проверяемые компетенции
Раздел 1.Легкая атлетика			Дифференцированный зачет	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема1.1. Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	Устный опрос Реферат Тестирование выполнения упражнений	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема1.2.Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега				
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки				
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1.Волейбол. Обучение технике передачи и приема мяча	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений Реферат Тест № 1	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 2.2. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча				
Тема 2.3. Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол				
Тема 2.4. Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол				
Тема 2.6 Обучение техническим действиям в футболе				
Раздел 3.Лыжная подготовка				
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	Устный опрос Тестирование	ОК 01 ОК 04		
Тема 3.2. Обучение технике				

попеременного 2-хшажного хода	выполнения упражнений Реферат	ОК 08		
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2- х шажного хода				
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений Реферат	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 4.2 Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок				
Тема 4.3. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок				
Раздел 5 ОФП				
Тема 5.1. Развитие скоростных способностей	Устный опрос Тестирование выполнения упражнений Реферат	ОК 01 ОК 04 ОК 08		
Тема 5.2 Развитие силовых способностей				

2.3 Критерии оценки по различным формам текущего контроля

Критерии оценки устных опросов

Критерии оценивания	Оценка
обучающийся полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике,привести необходимые примеры	отлично
обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	хорошо
Обучающийся обнаруживает пробелы в знании и понимании вопроса: 1) Отвечает неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировки правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	неудовлетворительно

Критерии оценки выполнения упражнений и двигательных действий:

- *оценка «отлично»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- *оценка «удовлетворительно»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценивания результатов тестирования

№ п/п	Тестовые нормы: % правильных ответов	Оценка
1	85-100 %	отлично
2	65-84%	хорошо
3	50-64%	удовлетворительно
4	менее 50%	неудовлетворительно

Критерии оценки подготовки реферата:

- актуальность соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

Оценка «5» (отлично)	Выставляется, при актуальности темы; соответствии содержания теме; глубокой проработки материала; грамотность и полнота использования источников; Обучающийся четко и ясно озвучивает сообщение, а не зачитывает.
Оценка «4» (хорошо)	Выставляется, при актуальности темы; соответствии содержания теме; грамотность и полнота использования источников; Обучающийся четко зачитывает сообщение.
Оценка «3» удовлетворительно	Выставляется, если сообщение не вполне соответствует содержанию темы;. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.
Оценка «2» неудовлетворительно	Выставляется, если сообщение не соответствует теме. Обучающийся монотонно зачитывает сообщение.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (по разделам и темам)

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1-1.3

Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8

1. Вопросы для устного контроля:

1. Перечислите виды спорта, которые входят в состав легкой атлетики
2. Является ли оздоровительная ходьба видом спорта?
3. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья
4. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов колледжа?
5. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
6. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?
7. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

2. Контроль выполнения упражнений:

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
2	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
3	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
4	Метание гранаты 500г (м)	38	32	26
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
	Метание гранаты 500г (м)	23	18	12

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- *оценка «удовлетворительно»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Подготовка реферата на темы:

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека: оздоровительный бег
2. Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность
3. Влияние физкультуры и спорта на личностные качества
4. Воспитательный потенциал спорта

Раздел 2. Спортивные игры

Темы 2.1-2.2 Волейбол

Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8

1. Вопросы для устного контроля:

1. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
2. Сетка и стойки
3. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
4. Расстановка команды (позиции), правила перехода
5. Подача. Определение и ошибки при подаче.
6. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
7. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
8. Либеро. Действия и правила для него.
9. Выигрыш очка.
10. Выигрыш партии.
11. Выигрыш встречи.
12. Отличия решающей партии
 1. Состояния игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за»).
 2. Игра с мячом (удары команды, характеристики удара, ошибки).
 3. Мяч у сетки. Игрок у сетки.
16. Замены игроков и перерывы.
17. Местонахождение и обязанности 1 судьи.
 1. Местонахождение и обязанности 2 судьи.
 2. Местонахождение и обязанности секретаря соревнований.
 3. Местонахождение и обязанности линейных судей.

2. Контроль выполнения упражнений:

№	Нормативы.	оценка		
			Юноши	Девушки
1	Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	«5»	30	20
		«4»	20	15
		«3»	10	10
2	Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	«5»	25	20
		«4»	15	15
		«3»	10	10
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	«5»	25	20
		«4»	15	15
		«3»	10	10
4	Передача мяча - нижняя или верхняя прямая, из 5 подач (раз)	«5»	3	3
		«4»	2	2
		«3»	1	1

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
- *оценка «хорошо»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- *оценка «удовлетворительно»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Темы 2.3-2.4 Баскетбол**Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8****1. Вопросы для устного контроля:**

1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
4. Анализ итогов чемпионатов ПБЛ и Премьер-лиги 2011-2012 гг.
5. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
6. История развития баскетбола в период 1928-1941 гг.
7. История развития баскетбола в период 1941-1970 гг.
8. Классификация техники защиты в баскетболе.
9. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
10. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).

2. Контроль выполнения упражнений:

№	Нормативы.	оценка		
			Юноши	Девушки
1	Штрафной бросок (из 10 попыток)	«5»	8	7
		«4»	6	5
		«3»	4	4
2	Бросок с двух шагов . (сек)	«5»	35	30
		«4»	30	25
		«3»	25	20

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Подготовка реферата на темы:

1. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
2. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
3. Футбол. История развития

4. Тестирование

Тест № 1

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
 Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
 Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
 Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
 Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
 Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
 Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б) разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
- В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва
- Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт
- Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного В) два
- Б) один Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — это...

- А) способы финиширования в спринте
- Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий В) главный тренер команды
- Б) принимающий Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный В) растянутый
- Б) сближенный Г) отталкивающийся

18. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

19. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

20. Запишите девиз и символ Олимпийских игр:

Ответы к тесту:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	в	в	а	в	а	б	б	а	б	б	б	а	в	б

№ задания	15	16	17	18	19	20
Ответ	а	а	г	г	а	«Быстрее! Выше! Сильнее! - вместе», символ – пять переплетенных колец.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Темы: 3.1-3.3

Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8

1. Вопросы для устного контроля:

1. Правила соревнований.
2. Первая медицинская помощь при травмах и обморожении.

2. Контроль выполнения действий:

1. Переход с одновременных на попеременные ходы.
2. Преодоление подъёмов и спусков.
3. Прохождение дистанции.
4. Выполнение учебных нормативов.

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- *оценка «хорошо»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

- *оценка «удовлетворительно»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- *оценка «неудовлетворительно»*, двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Раздел 4. Гимнастика

Темы: 4.1-4.3

Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8

1. Вопросы для устного контроля:

1. Что означает термин «гимнастика»?
2. Расскажите, как развивалась гимнастика в древней Греции и древнем Риме?
3. Какие системы гимнастики существовали в древнем Китае?
4. Назовите особенности и основные направления развития гимнастики в древней Индии?
5. Как развивалась гимнастика в период средневековья? Какие упражнения использовались в то время?
6. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19 вв?
7. Расскажите, как развивалась гимнастика после Октябрьской революции
8. Кто является основателем немецкой системы гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?
9. Расскажите, как развивалась гимнастика в России в 19 вв?
10. Расскажите, как развивалась спортивная акробатика?
11. Назовите основные особенности развития художественной гимнастики.
12. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.
13. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?

2. Контроль выполнения упражнений:

ТЕСТ "ПОДТЯГИВАНИЯ" /юноши/. Оборудование перекладина в висе. Тест позволяет определить уровень развития выносливости мышц плечевого пояса и рук.

Методика выполнения: в висе на прямых руках выполняются сгибания рук и подтягивания. Правильными считаются только те, при которых происходит полное сгибание и разгибание рук, подбородок поднимается над перекладиной. Ноги не должны участвовать в движениях запрещено выполнять рывки или махи. Подтягивания, выполненные с ошибками не засчитываются.

Тест:

Поднимание туловища из положения, сидя "согнув ноги"

Значение сходно с предыдущим тестом.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение, сидя на мате, партнёр удерживает ноги в и.п. Опуская и поднимая плечи, испытуемый касается локтями согнутых рук коленей. Упражнение может выполняться без учёта времени /самый сложный вариант,/за 1 мин., за 30 сек.

Критерии оценки:

- *оценка «отлично»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающийся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

- оценка «хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка «неудовлетворительно», двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Подготовка реферата на темы:

1. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 5. ОФП

Тема 5.1-5.2

Проверяемые компетенции: ОК 1, ОК 4, ОК 8

1. Вопросы для устного контроля:

1. Методы физического воспитания
2. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
3. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
4. Формы физического воспитания
5. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
6. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
7. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
8. Здоровье и двигательная активность человека
9. Личная гигиена и закаливание.

2. Контроль выполнения действий:

№	Нормативы.	оценка		
			Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м.	5	4,4	5,0
2	Или бег на 60 м	5	8,0	9,3
3	Или бег на 100 м	5	13,4	16,0
4	Бег на 2 км (мин., сек.)	5	-	9,50
5	Бег на 3 км (мин., сек.)	5	12,40	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	14	-
7	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	-	19
8	Или рывок гири 16 кг	5	33	-
9	Или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	42	16
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	5	+13	+16

	скамьи - см)			
--	--------------	--	--	--

3. Подготовка реферата на темы:

1. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
2. Двигательный режим и его значение.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Гигиенические требования к планированию тренировок
2. Использование природных факторов с целью укрепления здоровья и закаливания организма
3. Основы здорового образа жизни
4. Спорт как альтернатива пагубным привычкам
5. Влияние физических упражнений на здоровье человека
6. Особенности и значение физического воспитания
7. Выносливость и ее развитие посредством физических упражнений
8. Сила как физическое качество
9. Виды физических нагрузок, их интенсивность
10. Влияние физических упражнений на мышцы
11. Закаливание организма
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
13. Развитие двигательных способностей
14. Физические упражнения в домашних условиях
15. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
16. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
17. игры.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Гибкость как физическое качество и методика её развития
21. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки

Критерии оценки защиты индивидуального проекта

Оценка	Критерии
Оценка «5» (отлично)	<p>работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным, последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;</p> <p>при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.</p>
Оценка «4» (хорошо)	<p>носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется последовательным изложением</p>

	<p>материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями;</p> <p>при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.</p>
Оценка «3» удовлетворительно	<p>носит практический характер, содержит теоретическую главу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом и недостаточно критическим разбором, в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;</p> <p>имеются замечания по содержанию работы и оформлению;</p> <p>при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.</p>
Оценка «2» неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> – индивидуальный проект не завершен; – к защите обучающийся не допускается.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (дифференцированный зачет)

Данные материалы промежуточной аттестации предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся 1 курса очного отделения, освоивших программу по учебному предмету ОУП.12 Физическая культура.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения учебного предмета, в форме дифференцированного зачета. Зачет включает ответ на теоретический вопрос и выполнение нормативов.

Вопросы к дифференцированному зачёту по учебному предмету ОУП.12 Физическая культура.

1. Раскройте понятие «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое совершенство».
2. Значение физических упражнений для формирования скелета и правильной осанки.
3. Возрастные особенности организма обучающегося.
4. Влияние физических упражнений на работу сердца и сосудов.
5. Значение физической культуры в жизни человека.
6. История возникновения Олимпийских игр.
7. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой.
8. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Слагаемые ЗОЖ.
9. Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания.
10. Значение Олимпийских игр.
11. Что такое быстрота? Как развить это качество.
12. Дебют российских и советских спортсменов на Олимпийских играх.
13. Что такое выносливость? Как развить это качество.
14. Закаливание организма и его значение для человека.
15. Что такое гибкость? Как развить это качество.
16. Витамины, их роль в организме человека.
17. Что такое сила? Как развить это качество.
18. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.
19. Что такое ловкость? Как развить это качество.
20. Гигиена питания.
21. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи на уроке физической культуры и самостоятельных занятиях.
22. Олимпийские игры современности.
23. Механизм терморегуляции.
24. Туризм и его значение для здоровья человека.
25. Пагубность вредных привычек и их профилактика.
26. Режим дня обучающегося.
27. Понятие о самостоятельной деятельности на уроке физической культуры и вне его.
28. Профилактика ожирения.
29. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм.
30. Профилактика плоскостопия.
31. Виды спорта в программе физического воспитания обучающихся СПО.
32. Гиподинамия-что это такое?
33. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить.

34. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (как это делаете Вы).
35. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
36. Какие признаки различной степени утомления Вы знаете и что делать при их проявлении.
37. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
38. Техника безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу (на выбор).
39. Значение правильной осанки в жизнедеятельности организма, её формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
40. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
41. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Практическая часть дифференцированного зачета Контрольные нормативы

№	виды	пол	I курс		
			«3»	«4»	«5»
1	Челночный бег 3x10м/с	Юноши	8,6	7,8	7,4
		Девушки	9,2	8,0	7,6
2	Прыжки в длину с места (см)	Юноши	175	205	220
		Девушки	165	175	205
3	Поднимание туловища за 30 сек (кол-во)	Юноши	24	26	28
		Девушки	15	18	22
4	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во)	Юноши	110	122	130
		Девушки	115	132	140
5	Подтягивания из веса (кол-во)	Юноши	6	7	8
		Девушки	---	---	---
6	Сгибания и разгибания рук (кол-во)	Юноши	---	---	---
		Девушки	3	8	12

Критерии оценки дифференцированного зачета

Оценка	Критерий
отлично	Отметку «отлично» получает обучающийся, который ответил правильно на теоретический вопрос и сдал на отлично нормативы.
хорошо	Отметку «хорошо» получает обучающийся, который допустил неточности в ответе на теоретический вопрос и выполнил на «хорошо» нормативы.
удовлетворительно	Отметку «удовлетворительно» получает обучающийся, который выполнил нормативы на «удовлетворительно» и допустил ошибки в ответе на теоретический вопрос
неудовлетворительно	Отметку «неудовлетворительно» получает обучающийся, не выполнивший требования нормативов на оценку «3» и не ответивший на теоретический вопрос