

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Первякова Светлана Валентиновна  
Должность: Директор колледжа СКФУ в г. Ставрополе  
Дата подписания: 18.06.2026 14:16:29  
Уникальный программный ключ:  
63a18c373da05c089b08fcc89c468af301900f19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор юридического  
института д-р юрид. наук,  
профессор  
Смирнов Д.А.

### **Фонд оценочных средств**

По учебной дисциплине  
**СГ.03 Физическая культура**

Специальность      40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения      очная

Ставрополь

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция по учебной дисциплине СГ.03 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с выставлением отметки по системе «зачтено, не зачтено».

### 1.2. Планируемые результаты освоения (учебной) дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой учебной дисциплины.

#### Умения:

- 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

#### Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Общие компетенции:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

### 1.3. Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

| Элемент учебной дисциплины                                                   | Виды контроля и методы оценки |                 |                          |                |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
|                                                                              | Текущий контроль              |                 | Промежуточная аттестация |                |
|                                                                              | Методы оценки                 | Проверяемые ОК, | Методы оценки            | Проверяемые ОК |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b> |                               |                 | Зачет                    | ОК 01<br>ОК 04 |

|                                                                                                                                          |                                                                                   |                         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                    | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 1<br>Защита рефератов | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 | ОК 08 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 2<br>Защита рефератов | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                          |                                                                                   |                         |       |
| Тема 2.1.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                             | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 3                     | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование техники длительного бега                                                                                  | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 4                     | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| Тема 2.3.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                                                 | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 5                     | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100.<br>Челночный бег                                                                                         | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 6                     | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| Тема 2.5.<br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                                                          | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 7                     | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |       |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                                                                |                                                                                   |                         |       |

|                                                                             |                                                                |                         |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Тема 3.1.<br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практическое занятие № 8                                       | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 9  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 10 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.4.<br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 11 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении                                  | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 12 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.6<br>Основы методики судейства                                       | Практическое занятие № 13                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу                            | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 14 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                  |                                                                |                         |  |  |
| Тема 4.1.<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП           | Практическое занятие № 15                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП                                                | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 16 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |

|                                                                                                      |                                                                |                         |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 17 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 18 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Практическое занятие № 19                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе                                                             | Практическое занятие № 20                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                          |                                                                |                         |  |  |
| Тема 5.1 Строевые приемы                                                                             | Практическое занятие № 21                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 5.2 Техника акробатических упражнений                                                           | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 22 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 5.3.<br>Упражнения на брусьях (юноши).<br>Упражнения на бревне (девушки).                       | Выполнение контрольных нормативов<br>Практическое занятие № 23 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 5.4.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися                                  | Практическое занятие № 24                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                                           |                                                                |                         |  |  |
| Тема.6.1.<br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                             | Практическое занятие № 25                                      | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |

|                                                                                            |                                                                         |                         |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Тема 6.2.<br>Поддачи                                                                       | Практическое<br>занятие № 26                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 6.3.<br>Нападающий удар                                                               | Практическое<br>занятие № 27                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| Тема 6.4.<br>Судейство соревнований по бадминтону                                          | Практическое<br>занятие № 28                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                                         |                                                                         |                         |  |  |
| Тема 7.1.<br>Настольный теннис                                                             | Практическое<br>занятие № 29                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 8. Лапта</b>                                                                     |                                                                         |                         |  |  |
| Тема 8.1.<br>Лапта                                                                         | Практическое<br>занятие № 30                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 9. Кроссовая подготовка</b>                                                      |                                                                         |                         |  |  |
| Тема 9.1.<br>Кроссовая подготовка                                                          | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов<br>Практическое<br>занятие № 31 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                  |                                                                         |                         |  |  |
| Тема.10.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Практическое<br>занятие № 32                                            | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |  |  |

## 2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

### 2.1. Комплект тестовых заданий (выполнение контрольных нормативов)

#### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

##### Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)              | Оценка |     |     |         |      |      |
|---------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|------|------|
|                                             | юноши  |     |     | девушки |      |      |
|                                             | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4»  | «3»  |
| <b>Тесты на скоростную подготовленность</b> |        |     |     |         |      |      |
| 60м (сек)                                   | 8,4    | 8,8 | 9,4 | 9,5     | 10,2 | 11,2 |

##### Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| <b>Т</b>                       |        |      |      |         |      |      |
| 100м (сек)                     | 13.5   | 13.8 | 14.5 | 16.4    | 16.9 | 18,2 |

#### Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

##### Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
|                                |        |      |      |         |      |      |
| 100м (сек)                     | 13.5   | 13.8 | 14.5 | 16.4    | 16.9 | 18,2 |

##### Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Техники длительного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)          | Оценка |      |      |         |      |      |
|-----------------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                         | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                         | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Бег 500м девушки, 1000м юноши (мин.сек) | 3.45   | 4.15 | 4.45 | 2.20    | 2.35 | 2.50 |

### Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Техники прыжка в длину с места.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                |        |     |     |         |     |     |
| Прыжок в длину с места (см)    | 235    | 225 | 215 | 184     | 174 | 164 |

### Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |      |      |         |      |      |
|--------------------------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                                | юноши  |      |      | девушки |      |      |
|                                | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
|                                |        |      |      |         |      |      |
| Челночный бег 6 х 9м (сек)     | 13,8   | 14,2 | 14,8 | 16,0    | 17,0 | 17,8 |

### Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Выполнение контрольных нормативов в беге.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)       | Оценка |       |       |         |       |       |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                      | юноши  |       |       | девушки |       |       |
|                                      | «5»    | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
|                                      |        |       |       |         |       |       |
| Бег 2000м девушки, 3000м юноши (сек) | 13.50  | 14.50 | 16.50 | 10.50   | 11.50 | 12.50 |

## Раздел 3. Волейбол

### Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)        | Оценка |     |     |         |     |     |
|---------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                       | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                       | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                       |        |     |     |         |     |     |
| Верхняя передача мяча над собой (раз) | 30     | 25  | 20  | 30      | 25  | 20  |

### Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                |        |     |     |         |     |     |



|                                         |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Верхняя передача мяча через сетку (раз) | 40 | 35 | 30 | 40 | 35 | 30 |
|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|

### Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Верхняя прямая подача. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)  | Оценка |     |     |         |     |     |
|---------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                 | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                 | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                 |        |     |     |         |     |     |
| Подача мяча (раз из 10 попыток) | 8      | 7   | 6   | 8       | 7   | 6   |

### Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                           | Оценка |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                          | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                          | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                                          |        |     |     |         |     |     |
| Прием мяча в зону 3, передача в 2 зону и нападающий удар | 10     | 8   | 6   | 9       | 7   | 5   |

### Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Тактика игры в защите и нападении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                       | Оценка |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                      | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                      | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                                                      |        |     |     |         |     |     |
| Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 3 или 4 зону и нападающий удар | 10     | 8   | 6   | 9       | 7   | 5   |

## Раздел 4. Баскетбол

### Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Передачи мяча. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                                  | Оценка |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                                 | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                                                                 |        |     |     |         |     |     |
| Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) | 31     | 33  | 35  | 35      | 37  | 39  |

### Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка |
|--------------------------------|--------|
|--------------------------------|--------|

|                                                                                                     | юноши |     |     | девушки |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                                     | «5»   | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Ведения мяча за пределами штрафной зоны<br>2 шага бросок в кольцо за минуту ( количество попаданий) | 8     | 7   | 6   | 7       | 6   | 5   |

#### Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Техника штрафных бросков. ОФП

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                       | Оценка |     |     |         |     |     |
|------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                      | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                      | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Штрафные броски ( количество успешных попыток из 10) | 6      | 5   | 4   | 5       | 4   | 3   |

### Раздел 5. Гимнастика

#### Тема 5.2. Строевые приемы

Техника акробатических упражнений

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка  |     |     |         |     |     |
|--------------------------------|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                | юноши   |     |     | девушки |     |     |
|                                | «5»     | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Лазание по канату              | Техника |     |     | Техника |     |     |

#### Тема 5.3. Техника акробатических упражнений

Упражнения на брусьях, бревне

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)             | Оценка  |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------|---------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                            | юноши   |     |     | девушки |     |     |
|                                            | «5»     | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Акробатические соединения из 3-4 элементов | Техника |     |     | Техника |     |     |

### Раздел 9. Кроссовая подготовка

#### Тема 9.1. Кроссовая подготовка

Техника Подачи

Тестирование на основе контрольных нормативов:

| Контрольные упражнения (тесты)                       | Оценка |     |     |         |     |     |
|------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                      | юноши  |     |     | девушки |     |     |
|                                                      | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Штрафные броски ( количество успешных попыток из 10) | 6      | 5   | 4   | 5       | 4   | 3   |

### **Критерии оценивания практических знаний**

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

#### **Критерии оценивания**

Оценка 5 («отлично») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях

Оценка 4 («хорошо») движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка 3 («удовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### **Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

#### **Оценка Критерии оценивания**

Оценка 5 («отлично») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств

Оценка 4 («хорошо») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата

Оценка 3 («удовлетворительно») уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для

каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

## **2.2. Темы рефератов по (учебной) дисциплине**

1. Физическая культура в здоровом образе жизни. Основы ЗОЖ.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Массаж. Виды массажа.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбол.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.

38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения и развития волейбол
42. Плавание – жизненно важный навык
43. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
44. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
45. Футбол. История возникновения. Правила игры.
46. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
47. Настольный теннис. История возникновения и развития.
48. Классические лыжные ходы.
49. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
50. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
51. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
52. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
53. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
54. Диагностика и самодиагностика при занятиях спортом.
55. Психологические основы учебного и производственного труда.
56. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
57. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
58. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений.
59. Развитие силы мышц: основные методы.
60. Экстремальные виды спорта.

### **Критерии оценки реферата**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Оценка «5»** ставится, если 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.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. 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.

**Оценка «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; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки

Общая оценка успеваемости складывается по всем темам программы путём сложения оценок, полученных обучающимися по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений, а также за выполнение рефератов.

#### Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

| Номер задания | Содержание вопроса                                                                                                                                            | Правильный ответ | Компетенция    |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1             | Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является?                                                                                                | В                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 2             | Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча?                                                                                                               | А                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 3             | При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч?                                                                                            | Б                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 4             | Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является?                                                                                  | Б                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 5             | При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается?                                                                                       | В                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 6             | При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на?                                                                                 | А                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 7             | Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?                                                                                                               | В                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 8             | Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?                                                          | Б                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 9             | Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи? | Б                | ОК 04<br>ОК 08 |
| 10            | Есть ли ошибка в постановке пальцев при                                                                                                                       | А                | ОК 04          |

|    |                                                                                                                        |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
|    | приеме мяча сверху (рис. 1)?                                                                                           |   | ОК 08          |
| 11 | Какой подачи не существует:                                                                                            | Б | ОК 04<br>ОК 08 |
| 12 | Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх?                                                                        | Б | ОК 04<br>ОК 08 |
| 13 | Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2)?                                                   | А | ОК 01<br>ОК 08 |
| 14 | Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?                | А | ОК 04<br>ОК 08 |
| 15 | Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4)?                         | В | ОК 01<br>ОК 08 |
| 16 | На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из?                                                              | А | ОК 04<br>ОК 08 |
| 17 | До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:                                                        | В | ОК 04<br>ОК 08 |
| 18 | Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?                          | А | ОК 04<br>ОК 08 |
| 19 | Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?   | Б | ОК 04<br>ОК 08 |
| 20 | Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то?                                               | б | ОК 04<br>ОК 08 |
| 21 | Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то?                  | В | ОК 04<br>ОК 08 |
| 22 | Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? | Б | ОК 04<br>ОК 08 |

### **Критерии оценивания:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50- 69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.