



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»**

Колледж Иркутского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа ИГУ

«15» января 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

СГ. 04 «Физическая культура»

Специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Направленность: Юрист в сфере правоохранительной деятельности

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная

Согласовано с УМК колледжа ИГУ
Протокол № 8 от «15» января 2025г.

Председатель

А.А.Резакова

Иркутск 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Разработан для учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» специальности 40.02.04 Юриспруденция, направленность: «Юрист в сфере правоохранительной деятельности».

Фонд оценочных материалов (ФОМ) включает оценочные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Оценочные материалы соотнесены с требуемыми результатами освоения образовательной программы по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция, в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины «Физической культуры» с учетом ПОП.

Нормативные документы, регламентирующие разработку ФОМ:

- статья 2, часть 9 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ-273, от 29.12.2012 г.;
- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденный приказом Министерства просвещения №798 от 27.10.2023 г.;
- примерная образовательная программа 40.02.04 Юриспруденция, утвержденная Приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-517/2024 от 09.09.2024 г.

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (2 курс, 1 семестр):

Общие компетенции: ОК 04, ОК 08.

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины			Формы и методы контроля и оценки
		Умеет	Знает	Владеет навыками	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- умеет организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе спортивной деятельности; - умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	- знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности; - понимает и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;		Текущий контроль: - диагностика (тестирование, контрольные работы); - экспертное наблюдение выполнения практических работ и видов работ по практике - устный (письменный) опрос Промежуточная аттестация: зачет
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - умеет самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (сила, быстрота,	- знает о потребности физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения.		

		выносливость, гибкость и ловкость); - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.			
--	--	---	--	--	--

2. Текущий контроль

2.1. Характеристика оценочных материалов для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведённого на освоение учебной дисциплины

Количество заданий в комплекте оценочных материалов (КОМ)

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий (по каждой форме ТК)
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	5
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	5
ВСЕГО	3 компетенции	13 заданий

Общая характеристика комплекса оценочных материалов по каждой форме текущего контроля

Наименование КОМ	Оценочные материалы
Устный (письменный/комбинированный) опрос	Вопросы по теме «Современное состояние физической культуры и спорта» Вопросы по теме «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья» Вопросы по теме «Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья» Вопросы по теме «Физическая культура в режиме трудового дня» Вопросы по теме «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой» Вопросы по теме «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»» Вопросы по теме «Самоконтроль и оценка умственной и физической работоспособности» Вопросы по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка» Вопросы по теме «Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции, техники спортивной ходьбы» Вопросы по теме «Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега» Вопросы по теме «Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)» Вопросы по теме «Эстафетный бег 4x100. Челночный бег» Вопросы по теме «Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка» Вопросы по теме «Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП»

	Вопросы по теме «Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача» Вопросы по теме «Тактика игры в защите и нападении» Вопросы по теме «Основы методики судейства в волейболе» Вопросы по теме «Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты» Вопросы по теме «Передачи мяча, ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком» Вопросы по теме «Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам» Вопросы по теме «Основы методики судейства в баскетболе» Вопросы по теме «Строевые приемы. Техника акробатических упражнений» Вопросы по теме «Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки)» Вопросы по теме «Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися» Вопросы по теме «Классические и коньковые лыжные ходы» Вопросы по теме «Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте» Вопросы по теме «Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)»
Тестирование	Тестовые задания по разделу: «Физическая культура, как часть культуры общества и человека» Тестовые задания по разделу: «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности» Тестовые задания по разделу: «Легкая атлетика» Тестовые задания по разделу: «Волейбол» Тестовые задания по разделу: «Баскетбол» Тестовые задания по разделу: «Гимнастика» Тестовые задания по разделу: «Лыжная подготовка»
Решение и экспертная оценка решения ситуационных задач, составление докладов	Составление доклада с презентацией на выбранную тему: 1. Основы методики дыхательной гимнастики. Современные дыхательные методики. 2. Понятие о физической реабилитации, средства и методы. 3. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи. 4. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки. 5. Дефекты осанки, их профилактика. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах. 6. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний. 7. Развитие двигательных способностей 8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения. 9. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. 10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

	13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 15. Средства и методы воспитания физических качеств.
Экспертное наблюдение выполнения практических работ	Практическая работа по теме «Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках» Практическая работа по теме «Волейбол. Жесты судей и правила. Выполнение контрольных нормативов основных технических элементов» Практическая работа по теме «Баскетбол. Жесты судей и правила. Выполнение контрольных нормативов основных технических элементов» Практическая работа по теме «Гимнастика. Выполнение контрольных нормативов акробатических элементов» Практическая работа по теме «Лыжная подготовка. Выполнение контрольных нормативов в беге на лыжах»
Контрольная работа	Задания для контрольной работы по разделу: «Физическая культура, как часть культуры общества и человека» Задания для контрольной работы по разделу: «Гимнастика» Задания для контрольной работы по разделу: «Спортивные игры» Задания для контрольной работы по разделу: «Лёгкая атлетика.»

2.2 Общая характеристика форм текущего контроля:

Опрос:

Виды опроса: устный, письменный, комбинированный.

Как правило, опрос предполагает наличие заданий открытого типа с развернутым ответом.

Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Письменный опрос – контроль, предполагающий работу с поставленными вопросами, решением задач, анализом ситуаций, выполнением практических заданий по отдельным темам (разделам) курса.

Комбинированный опрос – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний по одной или нескольким темам. Задания выполняются студентом в строгой последовательности без консультации преподавателя.

Тестирование – стандартизованная процедура сбора и обработки данных, а также их интерпретацию.

Тестирование – позволяет проверить знания обучающихся по широкому кругу вопросов.

Практически исключают субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки.

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру оценки уровня знаний и умений обучающихся.

Виды тестовых заданий:

- задания закрытого типа на установление соответствия (в том числе группировка информации, исключение лишнего, перекрестный выбор);
- задания закрытого типа на установление последовательности;
- задания комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора;
- задания комбинированного типа с выбором нескольких вариантов правильного ответа из четырех предложенных и развернутым обоснованием выбора.

Каждое тестовое задание сопровождается:

- инструкцией по выполнению задания (для каждого типа задания имеется своя типовая инструкция по выполнению),
- текст задания;
- поле для ответа;
- ключ к оцениванию

Если текущий контроль проводится в форме тестирования, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (компьютерного тестирования) студенты должны внимательно прочитать инструкцию по выполнению задания, текст задания, выполнить задание теста и вписать свой вариант ответа в поле для ответа. Максимальное время выполнения теста указывается в инструкции и зависит от количества вопросов в тесте и уровня сложности тестовых заданий.

Экспертное наблюдение выполнения практических работ

Выполнение практических работ при проведении практических занятий направлено на проверку умений и сформированности компетенций (элемента компетенций). В текущем контроле оценивается правильность выполнения заданий по теме/разделу и степень самостоятельности обучающегося при выполнении заданий.

Практическая работа, как правило, содержит практические задания. Практическое задание представляет собой «демонстрационную» работу в реальных или модельных условиях, например:

- проведение производственных работ;
- обработка и анализ получаемой производственной информации;
- разработка и защита проекта (модели, подхода, решения и т. п.).

Формулировка практического задания обычно содержит конкретную профессиональную задачу, решение которой связано с выполнением проверяемых компетенций и связано с выполнением в будущей профессиональной деятельности трудовых функций/трудовых действий.

Типовая формулировка практического задания для оценки сформированности компетенции предусматривает наличие следующих элементов:

- описание производственной ситуации, указание ее конкретных технологических условий;
- инструкция к выполнению – что конкретно предписывается выполнить, задачная формулировка.
- условия выполнения – длительность выполнения задания, место выполнения задания, источник информации для выполнения задания (как правило, нормативные

документы, чертежи, схемы, графики, статистические данные, фотографии и др.), предметы и средства труда, необходимые для выполнения задания;

- форма – указание на форму предъявления результатов выполнения задания;
- экспертный лист наблюдения за практической работой, включающий: описание предмета оценки, объекта оценки практической работы; критерии оценки практической работы.

Если в качестве задания предполагается оформление портфолио, то необходимо указать, какие материалы должны быть в него включены и как они должны быть оформлены.

В качестве формы проведения практических работ (практических заданий) могут быть использованы – деловая или ролевая игра.

Деловая и/или ролевая игра – совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи, а также уровень сформированности компетенций (элемента компетенций).

Контрольная работа – форма текущего контроля, направленная на оценку качества знаний и умений по результатам освоения отдельных тем или разделов дисциплины. Контрольная работа – может включать в себя элементы письменного опроса, тестирования и практических заданий или ситуационных задач. Контрольные работы в рамках дисциплины «Физическая культура» могут быть: письменные, практические, графические.

Вариантом письменной контрольной работы может быть терминологический диктант, направленный на оценку усвоения студентами знаний основных понятий и терминов изучаемой дисциплины.

Вариантом графической контрольной работы может быть составление схемы последовательности действий специалиста при проведении консультирования; составления таблицы проблемы и методы их решения и др.

Вариантом практической работы может быть решение ситуационных задач и оформление презентации полученных результатов.

2.3. Критерии оценки текущего контроля

2.3.1 Критерии оценки опроса (устный/письменный/комбинированный):

Правильность ответа на вопрос;

Полнота ответа

Логика изложения ответа на вопрос

Обоснование (аргументация) ответа

Шкала оценки:

Характеристика ответа	Оцениваемые компетенции	Оценка	
		Балл (отметка)	Вербальный аналог
Ответы на вопросы правильные, полные, аргументированные. Студент грамотно и	ОК 04 ОК 08	5	отлично

логично излагает свои мысли, применяет в ответах современную научную профессиональную терминологию; использует при ответе достоверную правовую информацию. При ответе на вопросы применяет (при необходимости) профессиональную документацию на государственном и иностранном языках.			
При ответе на вопросы студент грамотно, аргументировано (умеет обосновывать ответы) излагает свои мысли, в ответе применяет современную научную профессиональную терминологию; использует при ответе достоверную правовую информацию. При ответе на вопросы умеет применять профессиональную документацию на государственном и иностранном языках Ответ неполный и требует уточнений и дополнений. Изложение ответов не всегда логично и требует уточнений, дополнений.		4	хорошо
Студент дает в основном правильные ответы (может допускать небольшие ошибки), умеет грамотно излагать свои мысли, в основном ориентируется в современной научной профессиональной терминологии. Не дает полного ответа, либо ответ студента не аргументирует (не обосновывает) достоверной профессиональной и/или правовой информацией. Знает, как применять профессиональную документацию на государственном и иностранном языках, но не всегда ее применяют при ответе на вопросы. При устном опросе дает ответы на вопросы с помощью уточняющих или наводящих вопросов. ИЛИ в ответах нарушена логика изложения ответов на вопросы		3	удовлетворительно
Студент не умеет логично и/или грамотно излагать свои мысли в ответах на вопросы; Не способен использовать в своем ответе современную научную профессиональную терминологию, не способен найти источники достоверной профессиональной, правовой информации по изучаемому вопросу. В ответах допускает ошибки или правильные ответы отсутствуют. Не умеет применять профессиональную документацию на государственном и иностранном языках Дает фрагментарный (неполный) ответ на		2	неудовлетворительно

вопрос или не дает ответа на вопрос			
-------------------------------------	--	--	--

2.3.2 Критерии оценки результатов тестирования

Процент результативности	Оцениваемые компетенции	Оценка	
		Балл (отметка)	Вербальный аналог
91%-100%	ОК 04 ОК 08	5	отлично
71%-90%		4	хорошо
51%-70%		3	удовлетворительно
0%-50%		2	неудовлетворительно

2.3.3 Критерии оценки выполнения практических работ и экспертного наблюдения за выполнением практических работ

Критерий	Оцениваемые компетенции	Оценка	
		Балл	Отметка
Ситуационная задача выполнена правильно (совпадает с эталоном по содержанию и полноте). Выполнена с определением необходимых показателей по всем пунктам. Не допускаются несовпадения по содержанию и полноте с эталоном, не допускаются неточности в ответах на вопросы, определении показателей и расчетах	ОК 04, ОК 08	10	отлично
Ситуационная задача выполнена правильно (практически совпадает с эталоном по содержанию и полноте) с определением необходимых показателей. Допускаются небольшие отклонения от эталона в ответах на вопросы к ситуационной задаче, неточности в определении 1-2 параметров в задании		9-8	хорошо
Ситуационная задача выполнена правильно (частично решение ситуационной задачи совпадает с эталоном) Допускаются неточности в ответах на вопросы к задаче, к оценке ситуации, в определении 2-3 параметров в задании, отклонения от эталона по полноте изложения или по содержанию		7-5	удовлетворительно
Ситуационная задача не соответствует эталону, ответы отсутствуют или ситуационная задача по 3 и более параметрам выполнена неверно.		4 и меньше	неудовлетворительно

При заполнении экспертного листа оценки решения кейса или ситуационной задачи, включающего: описание предмета оценки, объекта оценки профессиональной ситуации (ситуационной задачи), оцениваются компетенции: ОК 04, ОК 08.

Критерии и шкала экспертной оценки профессиональной ситуации (ситуационной задачи): дополнительно присваиваются:

- 3 балла - если студент способен оценить спланированный (предлагаемый) состав действий, проанализировать решение задачи и/или проблемы и выделять её составные части, определить этапы решения задачи и качество решения ситуационной задачи на каждом этапе, предложить и аргументировать свой вариант решения проблемного вопроса или ситуационной задачи;

2 балла - если студент способен оценить спланированный (предлагаемый) состав действий при решении ситуационной задачи или проблемного вопроса, проанализировать решение задачи и/или проблемы и выделять её составные части, определять этапы решения задачи и качество решения ситуационной задачи на каждом этапе, но не может предложить свой (иной) вариант решения проблемного вопроса или проблемной ситуации;

1 балл – если студент выполняет не более критериев экспертной оценки решения проблемного вопроса или ситуационной задачи

Общая оценка за решение и экспертную оценку решения ситуационных задач:

Общее количество баллов		
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
13-12	5	отлично
11-9	4	хорошо
8-6	3	удовлетворительно
5 и менее	2	неудовлетворительно

2.3.4 Критерии оценки выполнения практических работ и экспертного наблюдения за выполнением практических работ

Критерий	Оцениваемые компетенции	Оценка	
		Балл	Оценка (отметка)
Практическое задание выполнено правильно (в соответствии с эталоном). Выполнено в полном соответствии с инструкцией. Выполнено в указанное время. При выполнении практических работ студент умеет распознавать проблему в профессиональном контексте, анализировать и выделять её составные части. Студент самостоятельно осуществляет эффективный поиск информации, необходимой для решения практического задания или практической работы (нормативные документы, чертежи, схемы, графики, статистические данные, фотографии и др.) и структурировать получаемую информацию. Не допускает неточностей в использовании правой, статистической и иной информации, необходимой для выполнения практической работы. Умеет оформлять результаты поиска информации при выполнении практической работы и оценивать практическую значимость результатов поиска; Умеет при выполнении практической работы	ОК 04, ОК 08	10	отлично

определять этапы решения практической задачи (практической работы), составлять план действия, реализовывать составленный план. Умеет выявлять и использовать необходимые ресурсы, а также прогнозировать результаты практического применения результатов практической работы в профессиональной сфере. Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Не допускает неточностей в выполнении на всех этапах практической работы. Выполняет в полном объеме все указанные критерии.			
Практическое задание выполнено правильно (в соответствии с эталоном). Выполнено в полном соответствии с инструкцией. Выполнено в указанное время. При выполнении практических работ студент умеет распознавать проблему в профессиональном контексте, анализировать и выделять её составные части Студент самостоятельно осуществляет эффективный поиск информации, необходимой для решения практического задания или практической работы (нормативные документы, чертежи, схемы, графики, статистические данные, фотографии и др.) и структурировать получаемую информацию. Не допускает неточностей в использовании правой, статистической и иной информации, необходимой для выполнения практической работы. Умеет оформлять результаты поиска информации при выполнении практической работы и оценивать практическую значимость результатов поиска; Умеет при выполнении практической работы определять этапы решения практической задачи (практической работы), составлять план действия, реализовывать составленный план. Умеет выявлять и использовать необходимые ресурсы, а также прогнозировать результаты практического применения результатов практической работы в профессиональной сфере предоставления услуг, Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Допускает неточности в выполнении 1-2 критериев практической работы.		9-8	хорошо
Практическое задание выполнено правильно (в соответствии с эталоном). Выполнено в полном		7-5	удовлетворительно

соответствии с инструкцией. Выполнено в указанное время. При выполнении практических работ студент умеет распознавать проблему в профессиональном контексте, анализировать и выделять её составные части Студент самостоятельно осуществляет эффективный поиск информации, необходимой для решения практического задания или практической работы (нормативные документы, чертежи, схемы, графики, статистические данные, фотографии и др.) и структурировать получаемую информацию. Не допускает неточностей в использовании прав, статистической и иной информации, необходимой для выполнения практической работы. Умеет оформлять результаты поиска информации при выполнении практической работы и оценивать практическую значимость результатов поиска; Умеет при выполнении практической работы определять этапы решения практической задачи (практической работы), составлять план действия, реализовывать составленный план. Умеет выявлять и использовать необходимые ресурсы, а также прогнозировать результаты практического применения результатов практической работы в профессиональной сфере предоставления социальных услуг, Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Допускает неточности в выполнении 2-3 критериев практической работы.			
Студент частично выполнил практическую работу или не выполнил практическую работу.		4 и меньше	неудовлетворительно

При заполнении экспертного листа наблюдения за практической работой, включающего: описание предмета оценки, объекта оценки практической работы; критерии оценки практической работы оцениваются компетенции – ОК 04, ОК 08 и дополнительно присваиваются баллы.

Критерии и шкала оценки экспертного наблюдения и заполнения экспертного листа наблюдений. 3 балла - если студент:

- способен оценить спланированный (предлагаемый) состав действий,
- проанализировать выделять составные части практической работы,
- определить этапы выполнения и качество выполнения практической работы на каждом этапе,
- понимает общий смысл профессиональных высказываний на темы, связанные с выполнением и представлением результатов практической работы,
- участвует в диалогах на общие и профессиональные темы по вопросам выполнения и представления результатов практической работы,

- может кратко, логично и аргументировано обосновывать и объяснять свою оценку выполнения практической работы;

2 балла - если студент:

- способен оценить спланированный (предлагаемый) состав действий,

- проанализировать выделять составные части практической работы,

- определить этапы выполнения и качество выполнения практической работы на каждом этапе,

- понимает общий смысл профессиональных высказываний на темы, связанные с выполнением и представлением результатов практической работы,

- участвует в диалогах на общие и профессиональные темы по вопросам выполнения и представления результатов практической работы,

- **не может** кратко и аргументировано обосновывать и объяснять свою оценку выполнения практической работы;

1 балл – если студент:

- может дать оценку каждой составной части практической работы,

- **не всегда** понимает общий смысл профессиональных высказываний на темы, связанные с выполнением и представлением результатов практической работы,

- или **не участвует** в диалогах на общие и профессиональные темы по вопросам выполнения и представления результатов практической работы,

- **не может** кратко и аргументировано обосновывать и объяснять свою оценку выполнения практической работы.

Общая оценка за *решение и экспертную оценку решения ситуационных задач*

Общее количество баллов		
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
13-12	5	отлично
11-9	4	хорошо
8-6	3	удовлетворительно
5 и менее	2	неудовлетворительно

2.4.5 Критерии и шкала оценки результатов контрольной работы

Оцениваемые компетенции: ОК 04, ОК 08.

Оценка (отметка) 5 «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.

Оценка (отметка) 4 «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

Оценка (отметка) 3 «удовлетворительно» выставляется, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех - пяти недочетов, допускает искажение фактов.

Оценка (отметка) 2 «неудовлетворительно» выставляется, если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы.

2.4 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

2.4.1 Задания открытого типа с развернутым ответом, используемые для проведения устного, письменного или комбинированного опроса:

Инструкция: Внимательно прочитайте текст задания, продумайте логику и полноту ответа, запишите ответ, используя четкие и компактные формулировки:

Вопрос	Проверяемая компетенция или индикатор компетенции	Ответ студента
Почему на занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества?	ОК 04 Организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	
Какие существуют методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками?		
Какие традиционные методы обучения применяются в процессе обучения?	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
Что такое бег на короткие дистанции и что к нему относится?		
Какие дисциплины относятся к легкой атлетике?		
Какие основные технические элементы существуют в волейболе?		
Каково значение тактики игры в защите и нападении в волейболе и какие основные направления существуют?		
Какие основные технические элементы существуют в баскетболе?		
Назовите отличие классических и коньковых ходов и предназначение каждого из них		

Задание считается верно выполненным, если ответ студента совпадает с эталонным ответом по содержанию и полноте.

Вопрос	Эталонный ответ
Почему физическая культура считается частью общей культуры общества?	Потому что она направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности. Это часть общей культуры, которая воздействует не на предметы внешней природы, а на самого человека, на его качества, возможности, способности.
Какие общекультурные	Эстетическая функция. Позволяет удовлетворять потребности людей в гармоничном физическом развитии.

социальные функции присущи физической культуре?	Нормативная функция. Состоит в регламентации и закреплении определённых норм физической подготовленности, показателей спортивных достижений, правил нормирования физических нагрузок. Информационная функция. Заключается в накоплении, распространении и передаче информации от поколения к поколению о сущности физической культуры, её ценностях, путях и средствах физического совершенствования человека. Функция социализации личности. Проявляется в процессе реализации потребностей личности в физическом и духовном развитии. Физическая культура предоставляет широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, формирования у занимающихся опыта социальных отношений, общения. Функция социальной интеграции. Проявляется в объединении людей в определённые организации (спортивные команды, клубы, общества и т. п.) на основе общности интересов и совместной деятельности.
Почему на занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества?	Развитие волевых качеств происходит из-за необходимости преодолевать трудности, которые возникают в процессе занятий. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремлённость, волю к победе, создаёт уверенность в своих силах. Например, стойкость и настойчивость развиваются из-за регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Формирование нравственных качеств связано с тем, что многие спортивные и игровые моменты моделируют возможные жизненные ситуации. Правила и нормы поведения в спортивной деятельности (коллективизм, трудолюбие, уважение к сопернику и другие) переносятся в повседневную жизнь.
Какие существуют методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками?	Равномерный метод. Занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений. Переменный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Игровой метод. Применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). Соревновательный метод. Стимулирует интерес и активизирует деятельность занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования. Метод строго регламентированного упражнения. Предполагает наличие твёрдо предписанной программы движений, точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками. Метод круговой тренировки. Ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.

Какие традиционные методы обучения применяются в процессе обучения?	Словесные методы: Лекция. Способ, основанный на монологическом изложении большого объёма учебной информации. Рассказ. Устное изложение учебной информации в повествовательной форме. Объяснение. Словесное толкование закономерностей и свойств изучаемого объекта, явлений, понятий или действий. Беседа. Метод, основанный на диалоге между педагогом и учащимися по заранее продуманному плану. Работа с книгой или учебником. Предполагает работу учащегося с носителем информации как самостоятельно, так и под руководством педагога. Наглядные методы: Метод иллюстраций. Предусматривает использование иллюстративных наглядных пособий (плакаты, карты, таблицы, диаграммы, рисунки и т. д.). Метод демонстраций. Предполагает демонстрацию макетов, приборов, опытов, технических средств и т. д. Практические методы: Упражнения. Многократное повторение практического или умственного действия с целью его закрепления и совершенствования.
Что такое бег на короткие дистанции и что к нему относится?	Бег на короткие дистанции (спринт) – это вид спорта, в котором участники соревнуются в скорости преодоления небольших расстояний – 60, 100, 200 или 400 м. К спринту относятся: - гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин; 3 - эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.
Какие дисциплины относятся к легкой атлетике?	Беговые: - Спринт (бег на 60, 100, 200 и 400 метров). - Средние дистанции (800 метров, 1500 метров, 3000 метров, 3000 метров с препятствиями). - Длинные дистанции (5000 метров и 10 000 метров). - Марафон (42,195 км). - Барьерные бега (110 метров с барьерами (мужчины) и 100 метров с барьерами (женщины), 400 метров с барьерами). - Стипплчез (3000 метров с препятствиями). Прыжковые: - Прыжки в длину (атлеты бегут по дорожке и прыгают в песок с целью преодолеть максимальное расстояние). - Тройной прыжок (состоит из трёх этапов: разбег, скачок, шаг и прыжок). - Прыжки в высоту (спортсмены разбегаются и перепрыгивают через планку). Прыжки с шестом (спортсмены используют шест для преодоления планки на большой высоте). Метательные: - Толкание ядра (спортсмены толкают металлический шар максимально далеко). - Метание диска (спортсмены вращаются в круге и метают диск). - Метание копья (спортсмены разбегаются и метают копье). - Метание молота (спортсмены вращаются и метают молот). Многоборье: - Десятиборье (мужчины) (включает 10 дисциплин: бег на 100 метров, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 метров, бег

	на 110 метров с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья и бег на 1500 метров). - Семиборье (женщины) (включает 7 дисциплин: бег на 100 метров с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 метров, прыжки в длину, метание копья и бег на 800 метров). Шоссейные: марафон (42 км 195 м), полумарафон (21 км 97,5 м), 10 км, 5 км, 1 миля (1609 м).
Какие основные технические элементы существуют в волейболе?	Основные технические элементы в волейболе: Стойки и перемещения. Это позы готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического элемента. Различают высокую, среднюю и низкую стойки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Нападающий удар. Технический приём атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника. Подача. Происходит через лицевую линию, выступ за которую запрещается, если мяч ещё не подкинут. Блокирование. Технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника.
Каково значение тактики игры в защите и нападении в волейболе и какие основные направления существуют?	Значение тактики: Тактика нападения помогает мячу коснуться площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Тактика защиты направлена на нейтрализацию нападения противника, при этом важно не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку. Основные направления тактики игры в волейболе: Тактика нападения включает: Тактику подачи. Её задача — ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактику передач. Основная задача –создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара. Тактику нападающего удара. Это основное средство решения задач нападения. Тактика защиты включает: Индивидуальные действия. К ним относятся выбор места и действия при приёме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании. Командные действия. Определяются тремя основными моментами состояния игры: приёмом подачи, приёмом атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Основные системы игры в защите. Это система «углом вперёд» (игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего) и система «углом назад» (игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приёме мяча с нападающего удара).
Какие основные технические элементы существуют в баскетболе?	- Дриблинг. Техника контроля мяча, которая позволяет игроку перемещаться по площадке. - Передача. Технический приём используется для передачи мяча другому игроку. - Бросок. Используется для забивания очков. - Прыжок. Приём используется для того, чтобы достигнуть мяча в

	воздухе. - Защита. Технический приём используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником. - Кроссовер. Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги. - Финт. Позволяет игроку создать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении. - Офф-болл. Техника, которая используется для создания пространства на площадке. - Подрезка. Движение, которое используется для получения позиции у кольца. - Разворот. Движение, которое используется для обхода защитника, который находится позади игрока.
Назовите отличие классических и коньковых ходов и предназначение каждого из них	Отличие классических и коньковых ходов заключается в том, что в классических ходах отталкивание ногой осуществляется от неподвижной опоры, то есть в момент отталкивания лыжа останавливается и прерывает своё скольжение. В коньковых ходах отталкивание осуществляется скользящей лыжей, что обуславливает их более высокую скорость. Предназначение каждого хода: - Классический ход подходит для неспешных прогулок по подготовленной лыжне или пересечённой местности, а также для профессиональных лыжных гонок. Он менее требователен к физической подготовке и качеству трасс. - Коньковый ход предназначен для движения по широким укатанным трассам без лыжни. Лыжи ставятся под углом к направлению движения, а лыжник совершает движения, напоминающие бег на коньках. Коньковый ход позволяет развивать высокую скорость, но требует хорошей физической подготовки и равновесия.

2.5.2. Оценочные материалы для проведения текущего контроля в форме тестирования:

Задания закрытого типа на установление соответствия:

1. Прочитайте текст и установите соответствие:

К каждому из элементов (1, 2, 3, 4, 5), указанных в левом столбце таблицы, подберите один соответствующий элемент, обозначенный буквами (А, Б, В, Г, Д), в правом столбце таблицы. Полученные результаты впишите в бланк ответа.

Установите соответствия между основными техническими элементами в баскетболе и их описанием:

1	Кроссовер	А	Технический приём используется для передачи мяча другому игроку
2	Передача	Б	Технический приём используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником
3	Финт	В	Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги

4	Дриблинг	Г	Техника контроля мяча, которая позволяет игроку перемещаться по площадке
5	Защита	Д	Позволяет игроку создать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении

Впишите под цифрами выбранные буквы:

1	2	3	4	5

Задания закрытого типа на установление последовательности

2. Расположите в правильной последовательности этапы обучения двигательному действию

№	
1	Научить частям (элементам) техники этого действия
2	Усовершенствовать ритм выполнения движения
3	Углубленно понять закономерности движений
4	Создать общее представление о двигательном действии
5	Совершенствовать технику в нестандартных условиях (на фоне утомления, эмоционального напряжения)
6	Закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить результат

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--	--

Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора:

3. Из предложенных вариантов ответа на вопрос, укажите только цифру, наиболее правильного варианта ответа.

№	Вопрос анкеты
1	Под физической культурой понимается: а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется: а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.

3	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет
4	Физическая работоспособность – это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.

Ответ:

Обоснование:

Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора:

4. Прочитайте текст; выберите все правильные варианты ответа; запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор

В лыжной подготовке к классическим ходам относятся:

1	Попеременный двухшажный	2	Скоростной двухшажный
3	Классический скоростной	4	Одновременный бесшажный
5	Одновременный двухшажный	6	Попеременный четырехшажный

Ответ:

Обоснование:

Ключ к оцениванию тестовых заданий комплекта оценочных материалов:

№ задания	Правильный ответ	Критерии оценки
1	1В 2А 3Д 4Г 5Б	1б – полное, правильное соответствие 0б – остальные случаи
2	41326	1б – полное, правильное соответствие 0б – остальные случаи
3	1В 2А 3В 4Г 1. Обоснование: - Физическая культура – это педагогический процесс (а), направленный на развитие физических качеств, здоровья и двигательных навыков (определение по ГОСТ Р 52024-2003). - Одновременно это достижения общества (в), так как включает спорт, традиции, научные знания о физическом развитии (Закон "О физической культуре и спорте в РФ", ст. 2). - Вариант (б) неверен: это часть физкультуры, но не её суть. 2. Обоснование: - ОФП – это базовая система упражнений для всестороннего развития (сила, выносливость,	Оценивается верно/неверно 1б – задание выполнено верно. Задание считается верно выполненным, если правильно указана цифра и приведены аргументы ответа. 0б – остальные случаи.

	гибкость), что соответствует определению в учебниках по теории физического воспитания (например, Л.П. Матвеев, "Основы спортивной тренировки"). - Остальные варианты: - СФП (б) – для конкретного вида спорта; - Гармоническая (в) – не является термином; - Прикладная (г) – ориентирована на профессиональные навыки (например, для военных). 3. Обоснование: - Первые Олимпийские игры прошли в 776 г. до н.э. в Олимпии (Древняя Греция) в честь Зевса (источники: труды Павсания, "Описание Эллады"). - Остальные варианты не соответствуют историческим фактам: - Рим (а) – проводил гладиаторские игры, но не Олимпиады; - Китай (б) и Египет (г) – имели свои спортивные традиции, но не Олимпийские игры. 4. Обоснование: - Работоспособность – это потенциал организма выполнять работу длительно и эффективно без утомления (определение ВОЗ). - Критерии: (а) – относится к скорости, а не выносливости; (б) – описывает координацию, а не работоспособность; (в) – это восстановление, а не сама работа.	
4	1456 Обоснование выбора: Классические лыжные ходы характеризуются строгим соблюдением техники с параллельным ведением лыж и запретом "коньковых" движений. Согласно классификации ФИС (Международной федерации лыжного спорта) и методике подготовки лыжников-гонщиков (В.Н. Манжосов, "Лыжный спорт"), к ним относятся: - Попеременный двухшажный – основной ход, где толчок палкой чередуется с каждым шагом. - Одновременный бесшажный – движение только за счет одновременного отталкивания палками без шагов. - Одновременный двухшажный – два шага + одновременный толчок палками. - Попеременный четырехшажный – используется на подъемах (4 шага + 2 попеременных толчка	Оценивается верно/неверно 16 – задание выполнено верно. Задание считается верно выполненным, если правильно указана цифра и приведены аргументы ответа. 06 – остальные случаи.

	палками).	
--	-----------	--

2.5.3. Задания открытого типа с развернутым ответом

Составление доклада с презентацией на выбранную тему:

1. Основы методики дыхательной гимнастики. Современные дыхательные методики.
2. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
3. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
4. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Дефекты осанки, их профилактика. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
6. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
7. Развитие двигательных способностей
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
9. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Средства и методы воспитания физических качеств.

Критерии оценивания доклада с презентацией

	Критерий	1 балл	2 балла	3 балла
1	Соответствие содержания доклада заявленной теме	содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме	содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает	содержание доклада соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает

2	Степень раскрытия темы	раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика, доступность	тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала, не совсем доступно	тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно
3	Умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации	из представленной презентации не совсем понятна тематика исследования, детали не раскрыты	на основе представленной презентации формируется общее понимание тематики исследования, но не ясны детали	На основе представленной презентации формируется полное понимание тематики исследования, раскрыты детали
4	Соответствие оформления презентации установленным требованиям	презентация не соответствует требованиям	презентация частично соответствует установленным требованиям	презентация полностью соответствует установленным требованиям
5	Ответы на вопросы	ответов на вопросы не было, или они не соответствовали заданным вопросам	ответы не на все вопросы были исчерпывающие, аргументированные, корректные	все ответы на вопросы исчерпывающие, аргументированные, корректные
6	Ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, лаконичность изложения	выступление докладчика лишь частично соответствует критериям	выступление докладчика большей частью соответствует критериям	выступление докладчика полностью соответствует критериям

2.5.4 Задания для практической работы и экспертного наблюдения за выполнением практической работы

Практическая работа по теме: «Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках»

Цель: оценивание уровня физической подготовленности студентов на основе выполнения контрольных нормативов в беге и прыжках, соответствующих требованиям образовательного стандарта.

Задачи:

1. Проверить скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость студентов.
2. Сформировать навыки самоконтроля и анализа физических возможностей.
3. Развить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Задания практической работы

Задание 1. Бег на 100 м (скоростно-силовые способности)

Инструкция:

- Выполнить бег на 100 м с максимальной скоростью.
- Результат фиксируется в секундах.

Критерии оценки:

- «5» – юноши: $\leq 13,5$ сек; девушки: $\leq 15,5$ сек
- «4» – юноши: 13,6–14,5 сек; девушки: 15,6–16,5 сек
- «3» – юноши: 14,6–15,5 сек; девушки: 16,6–17,5 сек

Задание 2. Бег на 1000 м (выносливость)

Инструкция:

- Пробежать дистанцию 1000 м в равномерном темпе.
- Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Критерии оценки:

- «5» – юноши: ≤ 3 мин 30 сек; девушки: ≤ 4 мин 30 сек
- «4» – юноши: 3 мин 31 сек – 4 мин; девушки: 4 мин 31 сек – 5 мин
- «3» – юноши: 4 мин 01 сек – 4 мин 30 сек; девушки: 5 мин 01 сек – 5 мин 30 сек

Задание 3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)

Инструкция:

- Выполнить 3 попытки прыжка с места.
- Засчитывается лучший результат (в см).

Критерии оценки:

- «5» – юноши: ≥ 240 см; девушки: ≥ 190 см
- «4» – юноши: 220–239 см; девушки: 170–189 см
- «3» – юноши: 200–219 см; девушки: 150–169 см

Задание 4. Подтягивание (силовые способности)

Инструкция:

- Юноши: подтягивание в висе на высокой перекладине.
- Девушки: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
- Фиксируется количество повторений.

Критерии оценки:

- «5» – юноши: ≥ 12 раз; девушки: ≥ 18 раз
- «4» – юноши: 10–11 раз; девушки: 15–17 раз
- «3» – юноши: 8–9 раз; девушки: 12–14 раз

Задание 5. Челночный бег 3×10 м (координационные способности)

Инструкция:

- Выполнить 3 отрезка по 10 м с максимальной скоростью.
- Время фиксируется в секундах.

Критерии оценки:

- «5» – юноши: $\leq 7,5$ сек; девушки: $\leq 8,5$ сек
- «4» – юноши: 7,6–8,0 сек; девушки: 8,6–9,0 сек
- «3» – юноши: 8,1–8,5 сек; девушки: 9,1–9,5 сек

Таблица показателей физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольный норматив	Критерии оценки (юноши/девушки)
1	Скоростно-силовые	Бег 100 м (сек)	$\leq 13,5 / \leq 15,5$ («5»)
2	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	$\leq 3:30 / \leq 4:30$ («5»)
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	$\geq 240 / \geq 190$ («5»)
4	Силовые	Подтягивание (раз)	$\geq 12 / \geq 18$ («5»)
5	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек)	$\leq 7,5 / \leq 8,5$ («5»)

Вывод:

Практическая работа позволяет объективно оценить физическую подготовку студентов по основным критериям (скорость, сила, выносливость, координация). Результаты могут быть использованы для корректировки индивидуальных программ тренировок.

Показатели уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы
1	Скоростно-силовые	Бег 100 м. на время
2	Выносливость	Бег на время 1000 м.
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места
4	Силовые	Подтягивание в висе лежа (девушки), подтягивание в висе (юноши)
5	Выносливость	Поднимание-опускание туловища из положения лежа
6	Выносливость	Прыжки через скакалку
7	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м
8	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя

Количество времени/попыток на каждый норматив

№ п/п	Контрольный норматив	Время выполнения
1	Бег 100 м. на время	1 попытка
2	Бег на время 1000 м.	1 попытка
3	Прыжок в длину с места	3 попытки
4	Подтягивание в висе лежа (девушки), подтягивание в висе (юноши)	1 попытка
5	Поднимание-опускание туловища из положения лежа	30 секунд
6	Прыжки через скакалку	1 попытка
7	Челночный бег 3x10 м	30 секунд
8	Наклон вперед из положения сидя	1 попытка

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ																					
Студент (ФИО)								курс профиль								Группа					
Месяц		Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Дата занятия																					
1	Самочувствие																				
2	Сон																				
3	Питание																				
4	Желание заниматься																				
5	Показатели в покое. ЧСС																				
	Частота дыхания (ЧД)																				
	АД (если есть возможность)																				
6	Показатели тах. грузки. ЧСС																				
	ЧД																				
	АД																				
7	Показатели после занятия. ЧСС																				
	ЧД																				
	АД																				
8	Время восстановления ЧСС																				
9	Время затрачен. на занятие или количество упражнений																				
10	Интенсивность занятия (высокая, средняя, низкая)																				
11	Вид спорт.																				

	деятельности																			
	Кардио тренировка																			
	Силовая тренировка																			
	Стретчинг																			
	Партерная гимнастика																			
	Пробежка																			
	Йога																			
	Танцы																			
	Волейбод																			
АНАЛИЗ:																				

3. Промежуточная аттестация

3.1 Общая характеристика промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации при освоении учебной дисциплины «Физическая культура» – зачет.

Зачет приводится в форме тестирования или в виде сдачи контрольных нормативов. Контрольные нормативы по общефизической подготовке принимаются в начале и в конце учебного года. Оценивается техника выполнения и положительная динамика результатов. В течение всего процесса обучения, индивидуальные результаты тестирования фиксируются в протоколе принятия нормативов, где и отслеживается положительная или отрицательная динамика физической подготовленности обучающихся.

Итоговый тест для проведения промежуточной аттестации – экзамена состоит из 30 вопросов.

В тесте представлены тестовые задания следующих типов:

	Тип задания	Количество заданий	Количество заданий на одну компетенцию
1	Задание закрытого типа на установление соответствия	3	1
2	Задание закрытого типа на установление последовательности	3	1
3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием	3	1
4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора	3	1
5	Задание открытого типа с развернутым ответом	3	1
	ИТОГО:	15	5

Количество заданий в комплекте оценочных материалов

Код компетенции	Содержание компетенции	Количество заданий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	5
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	5
ИТОГО		10

Доля заданий разного уровня сложности в тесте для проведения промежуточной аттестации – экзамен:

Уровень сложности задания	Количество заданий	Доля заданий уровня сложности в тесте %
базовый	18	50
высокий	12	35

повышенный	5	15
ИТОГО	35	100

Шкала оценки результатов промежуточной аттестации

Процент результативности	Уровень сформированности компетенций	Оцениваемые компетенции	Оценка	
			Балл (отметка)	Вербальный аналог
90%-100%	высокий	ОК 04, ОК 08	5	отлично
70%-89%	повышенный		4	хорошо
50%-69%	базовый		3	удовлетворительно
0%-49%	низкий		2	неудовлетворительно

3.2. Критерии оценки результатов тестирования

№	Тип задания	Критерии оценки	Результат оценивания
1	Задание закрытого типа на установление соответствия	Считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции одного столбца верно соотнесены с позициями другого столбца)	Полное совпадение с верным ответом – 1б Все остальные случаи – 0б
2	Задание закрытого типа на установление последовательности	Считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом – 1б Все остальные случаи – 0б
3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	Считается верным, если правильно указана цифра (буква) правильного ответа и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом – 1б Все остальные случаи – 0б
4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора	Считается верным, если правильно указаны цифры (буквы) правильного ответа и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом – 1б Все остальные случаи – 0б
5	Задание открытого типа с развернутым ответом	Считается верным, если ответ совпадает с эталонным ответом по содержанию и полноте	Полное соответствие эталонному ответу – 1б Все остальные случаи – 0б

3.3 Оценочные материалы, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций (или индикаторов компетенций), заявленных в рабочей программе дисциплины (модуля) «Физическая культура» при проведении промежуточной аттестации

Вариант тестовой работы для промежуточной аттестации

№	Тип задания	Задание
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		
1	Задание закрытого	Установите соответствие между видом спорта и ключевым

	типа установление соответствия	на	навыком для командной работы:			
			Вид спорта		Навык	
			1	Волейбол	а	Быстрое принятие решений в условиях ограниченного времени
			2	Баскетбол	б	Четкое распределение ролей и зон ответственности
			3	Эстафетный бег	в	Синхронность действий и точность передачи эстафеты
			4	Футбол	г	Стратегическое взаимодействие и поддержка партнеров
2	Задание закрытого типа на установление последовательности		Установите последовательность: 1. Распределение игровых амплуа 2. Совместный разбор ошибок после игры 3. Разминка и отработка связок 4. Обсуждение тактики перед матчем 5. Проведение самой игры			
3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора		Какой элемент наиболее важен для успешной командной работы в баскетболе? 1. Физическая сила всех игроков 2. Четкое распределение ролей на площадке 3. Наличие звездного игрока в команде 4. Дорогой спортивный инвентарь			
4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора		Какие факторы критически важны для успешной игры в волейбол? (Выберите 3 верных варианта) 1. Рост всех игроков выше 190 см 2. Четкое распределение зон ответственности 3. Умение предугадывать действия партнеров 4. Наличие дорогой экипировки			
5	Задание открытого типа с развернутым ответом		Ситуация: Вашей команде поручено организовать корпоративные спортивные соревнования между отделами компании. Задание: 1. Разработайте план подготовки мероприятия (5 ключевых этапов) 2. Распределите роли в команде организаторов 3. Предложите 3 способа мотивации сотрудников к участию			
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности						
1	Задание закрытого типа на установление соответствия		Установите соответствие между средством ФК и его назначением:			
			Средство		Назначение	
			1	Аэробика	а	Развитие гибкости и расслабление мышц
			2	Силовые тренировки	б	Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
			3	Стрейтчинг	в	Повышение мышечной

					силы и выносливости	
		4	Йога	г	Гармонизация физического и психического состояния	
2	Задание закрытого типа на установление последовательности	Установите порядок: 1. Измерение ЧСС до тренировки 2. Выполнение основных упражнений 3. Анализ самочувствия после занятия 4. Запись результатов в дневник самоконтроля 5. Заминка и растяжка				
3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора	Какое упражнение наиболее эффективно для снятия напряжения с глаз при работе за компьютером? 1. Отжимания от пола 2. Наклоны туловища вперед 3. Круговые движения глазами 4. Приседания				
4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора	Какие упражнения эффективны для снятия напряжения при сидячей работе? (Выберите 3 верных варианта) 1. Круговые движения плечами 2. Наклоны головы к каждому плечу 3. Глубокие приседания со штангой 4. Самомассаж шейно-воротниковой зоны				
5	Задание открытого типа с развернутым ответом	Ситуация: Студент жалуется на низкую работоспособность, усталость к концу учебного дня и трудности с концентрацией. Задание: 1. Разработайте персональную программу физической активности на неделю 2. Объясните, как каждый элемент программы повлияет на работоспособность 3. Дайте рекомендации по самоконтролю				

Эталонные ответы

ОК 04	
1	1 – б, 2 – а, 3 – в, 4 – г
2	1 → 3 → 4 → 5 → 2
3	2) Четкое распределение ролей на площадке Обоснование: - Баскетбол – командная игра, где ключевое значение имеет: - Распределение функций (защитник, нападающий и т.д.) - Согласованность действий - Взаимоподдержка - Остальные варианты вторичны: (1) Сила без тактики неэффективна (3) Один игрок не гарантирует победу (4) Инвентарь не заменяет командной работы
4	2, 3

	Обоснование: 2 – Распределение зон (прием, атака, блок) – основа тактики (правила FIVB). 3 – Невербальная коммуникация и предвидение – ключ к слаженности. 1 – Второстепенно: в любительском волейболе важнее техника. 4 – Не влияет на результат (главное – навыки).
5	1. План подготовки: ○ Анализ предпочтений сотрудников (анкетирование) ○ Выбор видов соревнований (эстафеты, волейбол, дартс) ○ Составление сметы и графика ○ Подготовка инвентаря и площадки ○ Проведение информационной кампании 2. Распределение ролей: ○ Координатор (общее руководство) ○ Спортивный организатор (разработка программы) ○ PR-менеджер (освещение мероприятия) ○ Логист (обеспечение инвентарем) ○ Медик (обеспечение безопасности) 3. Способы мотивации: ○ Вручение ценных призов победителям ○ Начисление бонусных баллов в системе KPI ○ Организация фотосессии для корпоративного сайта ○ Предоставление отгулов активным участникам ○ Трансляция соревнований в онлайн-формате
ОК 08	
1	1 – б, 2 – в, 3 – а, 4 – г
2	1 → 2 → 5 → 3 → 4
3	3) Круговые движения глазами Обоснование: • Для профилактики зрительного утомления (по данным ВОЗ): Упражнения для глаз (3) улучшают кровообращение и снижают нагрузку ○ Другие варианты не решают проблему: ▪ (1), (2), (4) – не воздействуют на глазные мышцы
4	1, 2, 4 Обоснование: • 1, 2, 4 – Направлены на расслабление мышц, испытывающих статическую нагрузку (методика ВОЗ по офисной гимнастике). • 3 – Не подходит для выполнения в офисе, требует специальной подготовки.
5	1. Программа на неделю: ○ Пн: Утренняя зарядка (15 мин) + прогулка перед сном ○ Вт: Плавание (45 мин) ○ Ср: Йога (30 мин) ○ Чт: Силовая тренировка (40 мин) ○ Пт: Велосипед (60 мин) ○ Сб: Активный отдых (поход) ○ Вс: День восстановления (дыхательные упражнения) 2. Обоснование: ○ Утренняя зарядка: активизирует организм

	○ Плавание: снимает стресс ○ Йога: улучшает концентрацию ○ Силовая тренировка: повышает выносливость ○ Велосипед: укрепляет сердечно-сосудистую систему ○ Активный отдых: комплексное оздоровление ○ Дыхательные упражнения: нормализуют сон 3. Рекомендации по самоконтролю: ○ Ведение дневника активности ○ Измерение пульса утром и вечером ○ Оценка качества сна ○ Фиксация уровня энергии по 10-балльной шкале ○ Ежедневное взвешивание
--	--

Показатели уровня подготовленности студентов

№	Физические качества, способности и контрольные нормативы	По л	Оценка		
			удовлетворительн о	хоро шо	отли чно
1	Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с места	Ю	190	220	240
		Д	170	185	210
2	Силовые способности Подтягивание в висе лежа (дев.), подт в висе (юн.)	Ю	7	9	11
		Д	7	12	16
3	Выносливость Поднимание-опускание туловища из положения лежа	Ю	16	20	23
		Д	14	17	21
4	Выносливость Прыжки через скакалку	Ю	120	130	135
		Д	120	130	135
5	Координационные способности Челно 3x10 м	Ю	8,1	7,7	7,2
		Д	9,5	8,9	8,4
6	Гибкость Наклон вперед из положения сидя	Ю	5	16	26
		Д	10	16	21

Экспертный лист

Освоенные знания/умения	Показатель оценки результата	Оценка
освоение знаний, полученных в процессе учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Контрольные нормативы	«Зачтено» если результат превышает показанный результат в начале семестра и двигательное действие выполнено без нарушений техники либо если результат ниже показанного результат в начале уч. года и двигательное действие

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		выполнено без грубых нарушений техники. Студент использует терминологию физической культуры, применяет приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		«Не зачтено» если результат ниже показанного результата в начале семестра и двигательное действие выполнено с грубыми нарушениями техники. Не использует терминологию физической культуры. Не применяет приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
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).		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА: оценив все знания и умения, подводится результат, выраженный в «зачтено»/зачтено»		

Разработчик: Воднева В.В., Скулин Р.А.