**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
**(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)**
**АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ**
**(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 13:09:09 +03'00'

**Директор**

**А. Н. Глобин**

**31 марта 2026 г.**

# Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

13.02.07 «Электроснабжение»

**Зерноград, 2026**

Разработчик:

преподаватель 1 категории Ашитко А.А.

Фонд контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Физическая культура, спорт и техносферная безопасность

Протокол №7 от 26.03.2026 г.

Заведующий кафедрой: Пятикопов С.М.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии по методической комиссии по общеобразовательной подготовке

Протокол №7 от 27.03.2026г.

Председатель: Жолобова М.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Общие положения……..…..4
Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке…….....5
Контрольно-оценочные материалы текущего контроля……....15
Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации……..17

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Фонд оценочных средств включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях путем опроса по теме. Результаты текущего контроля учитываются при определении оценки освоения учебной дисциплины в ходе промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Основные показатели оценки результатов | Форма контроля и оценивания |
|---|---|---|
| **Введение**<br>МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06 | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.<br>ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях;<br>Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.<br>Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Знать как давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Устный опрос, реферат |

| | | |
|---|---|---|
| | Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Базовая физическая подготовка**<br>МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45<br>ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06 | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.<br>ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях;<br>Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.<br>Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.<br>Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | Сдача контрольных нормативов; |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»**<br>МР 01, МР 02, МР03, | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. | Сдача контрольных нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| МР 06,<br>МР26,<br>МР27,<br>МР 28,<br>МР 29,<br>МР 30,<br>МР31,<br>МР 33,<br>МР 34,<br>МР 38,<br>МР 39,<br>МР42,<br>МР 43,<br>МР 44,<br>МР45,<br>ПРб 02,<br>ПРб 03,<br>ПРб04,<br>ПРб 05,<br>ПРб 06 | Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.<br>Владеть различными способами общения и взаимодействия.<br>Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.<br>Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.<br>Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.<br>Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.<br>Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.<br>Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.<br>Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.<br>Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.<br>Уметь оценивать приобретенный опыт.<br>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>владеть техническими приемами и двигательными действи-ями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; | |

| | | |
|---|---|---|
| | Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 01 | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.<br>Владеть различными способами общения и взаимодействия.<br>Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.<br>Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.<br>Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.<br>Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.<br>Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.<br>Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.<br>Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.<br>Уметь оценивать приобретенный опыт.<br>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Сдача контрольных нормативов;<br>Сдача нормативов ГТО; |
| **Введение** МР 01, МР 02, МР03, МР 06, | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. | Устный опрос, реферат |

| | | |
|---|---|---|
| МР09<br>МР10,<br>МР11,<br>МР12,<br>МР13,<br>МР 14,<br>МР26,<br>МР45<br>ПРб 02,<br>ПРб 03,<br>ПРб04,<br>ПРб 06 | Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.<br>ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях;<br>Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.<br>Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Знать как давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Спортивные игры»**<br>МР09<br>МР10,<br>МР11,<br>МР12,<br>МР13,<br>МР 14,<br>МР 17,<br>МР 21,<br>МР 22,<br>МР 23,<br>МР 24, | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.<br>Владеть различными способами общения и взаимодействия.<br>Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.<br>Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. | Сдача контрольных нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| МР 25,<br>ПРб 02,<br>ПРб 03,<br>ПРб04,<br>ПРб 05,<br>ПРб 06 | Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы.<br>Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.<br>Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.<br>Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.<br>Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.<br>Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.<br>Уметь оценивать приобретенный опыт.<br>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.<br>Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.<br>Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;<br>Уметь принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства.<br>Уметь принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности.<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Атлетические единоборства»** | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. | Сдача контрольных |

| | | |
|---|---|---|
| МР 02,<br>МР03,<br>МР 06,<br>МР09<br>МР10,<br>МР11,<br>МР12,<br>МР13,<br>МР 14,<br>МР 17,<br>МР18,<br>МР 26,<br>МР 27,<br>МР 28,<br>МР 29,<br>МР 30,<br>МР31,<br>МР 33,<br>МР34<br>ПРб 02,<br>ПРб04,<br>ПРб 05,<br>ПРб 06 | Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>уметь развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;<br>уметь формировать научный тип мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;<br>владеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;<br>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>уметь ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;<br>уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;<br>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;<br>уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;<br>владеть различными способами общения и взаимодействия;<br>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;<br>уметь развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;<br>уметь и понимать, и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>уметь принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| | владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Базовая физическая подготовка»**<br>МР 02, МР03, МР 06, МР09 МР10, МР11, МР12, МР13, МР 14, МР 17, МР18, МР26, МР45 ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 06 | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Овладеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.<br>ставить и формулировать собственные задачи в образователь-ной деятельности и жизненных ситуациях;<br>Уметь выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.<br>Уметь анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.<br>Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | Сдача контрольных нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| **Модуль «Гимнастика»**<br>МР 01,<br>МР 02,<br>МР03,<br>МР 06,<br>МР 21,<br>МР 22,<br>МР 23,<br>МР 24,<br>МР 25,<br>МР26,<br>МР27,<br>МР 28,<br>МР 29,<br>МР 30,<br>МР31,<br>МР 33,<br>МР 34,<br>МР 38,<br>МР 39,<br>МР42,<br>МР 43,<br>МР 44,<br>МР45,<br>МР 47,<br>МР 54,<br>МР55<br>ПРб 02,<br>ПРб 03,<br>ПРб04,<br>ПРб 05,<br>ПРб 06 | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>Уметь развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;<br>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;<br>Уметь создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;<br>Уметь оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;<br>Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;<br>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни<br>Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;<br>владеть различными способами общения и взаимодействия;<br>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;<br>Уметь развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;<br>Уметь и понимать, и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>Уметь принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;<br>Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;<br>Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>Уметь делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>Уметь оценивать приобретенный опыт; | Сдача контрольных нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| | способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>Уметь давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;<br>Уметь принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;<br>Уметь принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |
| **Модуль «Лёгкая атлетика»**<br>МР 01, МР 02, МР03, МР 06, МР26, МР27, МР 28, МР 29, МР 30, МР31, МР 33, МР 34, МР 38, МР 39, МР42, МР 43, МР 44, МР45, ПРб 02, ПРб 03, ПРб04, ПРб 05, | Уметь самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br>Уметь устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br>Уметь определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br>Показывать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>Уметь осуществлять коммуникации во всех сферах жизни.<br>Уметь распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты.<br>Владеть различными способами общения и взаимодействия.<br>Уметь аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.<br>Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.<br>Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.<br>Уметь оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям. | Сдача контрольных нормативов; |

| | | |
|---|---|---|
| ПРб 06 | Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.<br>Уметь самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.<br>Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.<br>Знать как делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.<br>Уметь оценивать приобретенный опыт.<br>Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>владеть техническими приемами и двигательными действи-ями базовых видов спорта, активное применение ихв физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости иловкости). | |

## 3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в течение семестра. С целью всесторонней оценки освоенных знаний и усвоенных умений по дисциплине и для обеспечения объективности в оценивании результата обучения обучающийся обязан выполнить все задания в течение семестра, независимо от причин отсутствия во время их проведения. Оценки (баллы) доводятся до сведения обучающихся, отражаются в рабочей ведомости (журнале) преподавателя.

Семестровая оценка определяется как округленное до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра. Итоговая аттестация – дифференцированный зачет.

**Примерные темы рефератов для студентов, освобождённых от физической нагрузки по состоянию здоровья**

1. Методика применения физических упражнений для регуляции массы тела.
2. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
3. Физическая культура и спорт в семье.
4. Воспитательная деятельность в сфере физической культуры и ее роль в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.
5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
6. Гибкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
7. Скоростные качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
8. Выносливость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
9. Силовые качества спортсмена (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества)
10. Ловкость как физическое качество (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
11. Скоростно-силовые качества (понятие; основные задачи; факторы, лимитирующие проявление качества; методы и средства тренировки; контроль за развитием качества).
12. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.
13. Цели и задачи оздоровительной физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физического воспитания
14. Физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи.
15. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом и плоскостопием.
16. Особенности проведения занятий оздоровительной физической культуры в целях профилактики заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов кровообращения, нервной системы и зрения.
17. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
18. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
19. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
20. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
22. Система закаливания - важный фактор в поддержании здоровья.
23. Рациональное питание - необходимое условие ЗОЖ.
24. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
25. Курение - социальное зло наших дней.

**Критерии оценки реферата**

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, 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 – реферат студентом не представлен.

## 4. Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации

### Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основного отделения по разделу программы «Лёгкая атлетика и ОФП»

**ЮНОШИ**

| | **Упражнения** | **5** | **4** | **3** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 100м. | **14.0** | **14.3** | **14.6** |
| 2. | Бег 1000м. | **3.35** | **3.40** | **3.50** |
| 3. | Прыжок в длину с места | **230** | **223** | **215** |
| 4. | Прыжок в длину с разбега. | **435** | **410** | **390** |
| 5. | Тройной прыжок с места | **630** | **600** | **560** |
| 6. | Сгибания рук в висе на перекладине. | **7** | **5** | **3** |
| 7. | В висе поднимание ног до касания перекладины | **5** | **3** | **2** |
| 8. | Силовой переворот | **3** | **2** | **1** |

**ДЕВУШКИ**

| | **Упражнения** | **5** | **4** | **3** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 100м. | **16.5** | **17.0** | **17.5** |
| 2. | Бег 500м. | **2.10** | **2.15** | **2.20** |
| 3. | Прыжок в длину с места | **170** | **160** | **150** |
| 4. | Прыжок в длину с разбега. | **325** | **300** | **280** |
| 5. | Тройной прыжок с места | **530** | **500** | **460** |
| 6. | Поднимание туловища | **30** | **25** | **20** |
| 7. | Разгибания рук в упоре лёжа, руки на скамейке | **15** | **10** | **7** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | Приседание на одной ноге | **8** | **6** | **4** |

**Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по баскетболу**

| № п\п | Упражнения | Пол | 5 | 4 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м. | Ю | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| | | Д | 20,0 | 20,5 | 21,0 |
| 2 | Челночный бег | Ю | 22,0 | 22,5 | 23,0 |
| | | Д | 24,0 | 24,5 | 25,0 |
| 3 | Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек. | Ю | 13,0 | 13,5 | 14,0 |
| | | Д | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| 4 | Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | | Д | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Выполнение 10 бросков со средней дистанции | ЮиД | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Бег ломаными линиями с ведением мяча | Ю | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| | | Д | 10,4 | 10,6 | 11,0 |
| 7 | Броски мяча в движении | ЮиД | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Ловля переданного мяча в прыжке | Ю | 8 | 7 | 6 |
| | | Д | 5 | 4 | 3 |

**Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по волейболу**

| № | Упражнения | | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Нижняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз) | Ю | 6 | 8 | 10 |
| | | Д | 4 | 6 | 8 |
| 2 | Верхняя передача мяча через сетку в парах, без потерь (кол-во раз) | Ю | - | - | - |
| | | Д | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Передача мяча сверху через сетку, без потерь (на время, сек.) | Ю | 15 | 20 | 30 |
| | | Д | - | - | - |
| 4 | Челночный бег 3х10м (сек) | Ю | 9,0 | 8,6 | 8,2 |
| | | Д | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| 5 | Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши<br>Сгибание рук в упоре на скамейке (раз) – дев. | Ю | 20 | 25 | 30 |
| | | Д | 5 | 10 | 15 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | Ю | 70 | 80 | 90 |
| | | Д | 75 | 85 | 95 |
| 7 | Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток) | Ю | - | - | - |
| | | Д | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Подача мяча (верхняя – прямая) из 6 попыток на точность в зону 1, 5, 6. | Ю | 1 | 2 | 3 |
| | | Д | - | - | - |
| 9 | Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м) | Ю | 10 | 20 | 25 |
| | | Д | 5 | 10 | 15 |

**Контрольные упражнения для оценки специальной, физической и технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике**

| № | Упражнения | 5 | 4 | 3 |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Жим лежа на горизонтальной скамье (Вес штанги = 30% от массы тела) | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Приседание со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела) | 20 | 18 | 15 |
| 3. | Становая тяга со штангой (Вес штанги = 30% от массы тела) | 16 | 14 | 10 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| 5. | Подъёмы ног в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| 6. | Подъёмы туловища на наклонной скамье | 30 | 25 | 20 |

**Контрольные упражнения**
**для оценки физической и технической подготовленности студентов**
**по гимнастике**

| № | Упражнения | | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сгибание рук, в упоре лёжа (раз) – юноши<br>Сгибание рук в висе лёжа (раз) – дев. | Ю | 15 | 20 | 25 |
| | | Д | 5 | 10 | 15 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | Ю | 70 | 80 | 90 |
| | | Д | 80 | 90 | 100 |
| 3 | Тест на гибкость стоя | Д. | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю. | 10 | 7 | 5 |
| 4 | Виды прыжков через скакалку | | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.) | | 15 | 12 | 10 |
| 6 | Прыжки через скакалку на выносливость (мин) | | 4 | 3 | 2 |
| 7 | Акробатическое упражнение (кол-во элементов) | | 12 | 10 | 6 |
| 8 | Лазание по канату или шесту (м) | | 5 | 4 | 3 |