

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург**

**2024 год**

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Тимофеева А.В., преподаватель дисциплины СГ.04 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 10 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – А.В. Тимофеева

**СОГЛАСОВАНО**

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников  
10 июня 2024 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –  
А.Х. Ариткулов  
10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общие положения	4
2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования	4
3. Основные требования к результатам освоения дисциплины	6
4. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации	8
5. Спецификация теста №1 входного контроля	11
6. Варианты теста №1 и ключи к вариантам теста	13
7. Спецификация реферата текущего контроля	19
8. Спецификация реферата (текущая аттестация)	22

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме защиты реферата.

ФОС разработаны на основании положений:

- ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- Рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общей компетенции ОК 08 и профессиональных компетенций ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 2.4:

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

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– 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.
ПК 1.1	– анализировать физкультурно-спортивную работу; – использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– особенности физкультурно-спортивной работы; – содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.
ПК 2.3	-оформлять результаты	- требования к оформлению

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	<p>методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;</p> <p>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>результатов методической и исследовательской деятельности;</p> <p>- процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;</p> <p>– рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>
ПК 2.4	<p>– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>– требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>– средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.</p>

### 3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через результаты обучения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- промежуточная аттестация (защита реферата)</li> </ul>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</li> <li>- тестирования физических качеств;</li> <li>- оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации;</li> <li>- промежуточная аттестация (защита реферата)</li> </ul>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <p>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
1	Раздел 1. Физическая культура как область знаний	Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– особенности физкультурно-спортивной работы;</li> <li>– требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;</li> <li>– требования к оформлению исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– анализировать физкультурно-спортивную работу;</li> <li>– оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;</li> <li>– осуществлять исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта</li> </ul>	Входной контроль (тест № 1);  Текущая аттестация (защита реферата)	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.
		Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	6				
		Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2				
		Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2				
2	Раздел 2. Физическое совершенствование	Тема 2.1. Гимнастика. Развитие физических способностей средствами гимнастики	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	Текущий контроль (защита реферата).  Текущая	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.



№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
				специальности; – средства профилактики перенапряжения	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	аттестация (защита реферата)	
		Тема 2.2. Легкая атлетика. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики	28	– содержание физкультурно-оздоровительной деятельности – процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы; – рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. – средства профилактики перенапряжения, характерные для данной специальности.	характерными для данной специальности. – использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. – функций в профессиональной деятельности.		
		Подведение итогов. Итоговое занятие по результатам первого года обучения	4	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Текущая аттестация (защита реферата)	ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Результаты освоения дисциплины		Оценочное средство	Код ОК и ПК
				Усвоенные знания	Освоенные умения		
				жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения	профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
<b>Всего:</b>			<b>76</b>				

## 5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТА №1 ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

### 5.1. Назначение

Тест №1 входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначается для контроля и оценки остаточных знаний, умений аттестуемых.

**5.2. Контингент аттестуемых:** студенты 1 (11) и 2(9) курсов.

**5.3. Форма и условия аттестации:** Входной контроль проводится в письменном виде на первом занятии.

### 5.4. Время выполнения теста №1:

- подготовка – 5 минут;
- выполнение – 35 минут;
- оформление и сдача – 5 минут;
- всего – 45 минут.

### 5.5. Перечень объектов контроля и оценки

ОК 08, ПК 2.3.

### 5.6. Структура теста № 1

Тест № 1 состоит из 19 заданий с выбором одного ответа из предложенных базового уровня. Все варианты теста характеризуются одинаковым уровнем сложности.

### 5.7. Критерии оценки знаний

№ п/п	Характер действия аттестуемого	Количество баллов	Уровень усвоения
1	Выбор одного верного ответа из предложенных вариантов, номер ответа должен совпасть с верным ответом	1	1

### БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЫ № 1:

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Кол-во баллов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

### БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕСТА №1:

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
17 - 19 баллов	14 -16 баллов	10-13 баллов	9 и Менее баллов

### 5.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб

## 5.9. Рекомендуемая литература для разработки теста № 1 и подготовки к его выполнению

### Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный. Режим доступа: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

## 5.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при выполнении теста № 1:

- компьютер;
- бумажный и электронный вариант теста

## 6. ВАРИАНТЫ ТЕСТА №1 И КЛЮЧИ К ВАРИАНТАМ ТЕСТА

### Вариант № 1

**1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?**

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна

**2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?**

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

**3. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

**4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**5. С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах

**7. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

**8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

**11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а — физическую и интеллектуальную активность;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г — рациональное питание и закаливание.

**9. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

**13. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

**14. Действующий президент МОК:**

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

**15. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**16. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

**18. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

**19. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

### **Вариант № 2**

**1. Какая страна является Родиной Олимпийских игр:**

- а — Греция;
- б — Китай;
- в — Рим;
- г — Египет

**2. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?**

- А) Анфиса Чехова
- Б) Елена Исинбаева
- В) Ольга Бузова

**3. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока еще не проводились

**4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**5. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**6. Какую обувь используют спортсмены –бегуны?**

- А) кроссовки
- Б) шиповки
- В) кеды

**7. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**8. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

**9. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**10. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**11. Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**12. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а —3 минуты;
- б —7 минут;
- в —5 минут;
- г —10 минут.

**13. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а —гимнастикой;
- б —соревнованием;
- в —видом спорта.

**14. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.



**15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а —антропометрическими показателями;
- б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

**16. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

**17. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н.Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**18. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**19 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?**

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

**КЛЮЧИ К ТЕСТУ № 1**

Вариант 1		Вариант 2	
Номер задания	Ответы	Номер задания	Ответы
1	Б	1	В
2	В	2	Б
3	В	3	В
4	Г	4	Б
5	Г	5	А
6	А	6	В
7	Г	7	В
8	Б	8	А
9	В	9	А
10	Г	10	В
11	В	11	В
12	В	12	В
13	Г	13	Б
14	Г	14	В
15	Г	15	А
16	Б	16	В
17	Г	17	Г

<b>Вариант 1</b>		<b>Вариант 2</b>	
<b>Номер задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Номер задания</b>	<b>Ответы</b>
18	Б	18	Б
19	Б	19	А

Оценка \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_ ФИО

## 7. СПЕЦИФИКАЦИЯ РЕФЕРАТА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 7.1. Назначение:

Реферат текущего контроля входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначается для рубежного контроля и оценки знаний, умений аттестуемых.

**7.2. Контингент аттестуемых:** студенты 1 (11) и 2(9) курса.

**7.3. Форма и условия аттестации:** защита реферата текущего контроля проводится в форме выступления по завершении освоения учебного материала III семестра, при положительных результатах текущего контроля в течение семестра.

### 7.4. Время защиты реферата (на одного человека):

- подготовка-2 минуты;
  - выступление-10 минут;
  - вопросы –5 минут;
- всего – 17 минут.

### 7.5. Перечень объектов контроля и оценки

ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

### 7.6. Структура защиты реферата

#### Рекомендации для подготовки к защите реферата

Закончив написание и оформление реферата, его основные положения надо обсудить с руководителем. После просмотра и одобрения реферата руководитель дает рекомендации по редактированию реферата.

Подготовив реферат к защите, студент готовит выступление, наглядную информацию (схемы, таблицы, графики и другой иллюстративный материал) для использования во время защиты.

Процедура защиты реферата определяется руководителем проекта совместно с обучающимся.

Для выступления обучающемуся отводится 10 минут. После выступления студент отвечает на заданные вопросы (5 минут).

Для того чтобы лучше и полнее донести свои идеи до тех, кто будет рассматривать результаты исследовательской работы, надо подготовить текст выступления. Он должен быть кратким, и его лучше всего составить по такой схеме:

- 1) почему избрана эта тема;
- 2) какой была цель исследования;
- 3) какие ставились задачи;
- 4) какие гипотезы проверялись;
- 5) какие использовались методы и средства исследования;
- 6) каким был план исследования;
- 7) какие результаты были получены;
- 8) какие выводы сделаны по итогам исследования;
- 9) что можно исследовать в дальнейшем в этом направлении.

### 7.7. Критерии оценки знаний

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного	- актуальность проблемы и темы;

текста Макс. - 20 баллов	- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

### 7.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБПОУ «УОР № 1».

## **7.9. Рекомендуемая литература для разработки реферата и подготовке к его выполнению**

### **Основные печатные и электронные издания:**

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст: электронный.

## **7.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых во время защиты реферата:**

- компьютер;
- презентация;
- речь для выступления;
- печатный вариант реферата.

## **8. СПЕЦИФИКАЦИЯ РЕФЕРАТА (ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ)**

### **8.1. Назначение**

Реферат текущей аттестации входит в состав фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначается для промежуточной аттестации, оценки знаний, умений аттестуемых.

**8.2. Контингент аттестуемых:** студенты 1 (11) и 2(9) курса.

**8.3. Форма и условия аттестации:** текущая аттестация проводится в форме выступления и защиты реферата по завершении освоения учебного материала первого учебного года обучения, при положительных результатах текущего контроля.

### **8.4. Время защиты реферата (на одного человека):**

- подготовка-2 минуты;
  - выступление-10 минут;
  - вопросы –5 минут;
- всего – 17 минут.

### **8.5. Перечень объектов контроля и оценки.**

ОК 08, ПК.1.1, ПК.2.3, ПК 2.4.

### **8.6. Структура защиты реферата**

#### **Рекомендации для подготовки к защите реферата**

Закончив написание и оформление реферата, его основные положения надо обсудить с руководителем. После просмотра и одобрения реферата руководитель дает рекомендации по редактированию реферата.

Подготовив реферат к защите, студент готовит выступление, наглядную информацию (схемы, таблицы, графики и другой иллюстративный материал) для использования во время защиты.

Процедура защиты реферата определяется руководителем проекта совместно с обучающимся.

Для выступления обучающемуся отводится 10 минут. После выступления студент отвечает на заданные вопросы (5 минут).

Для того чтобы лучше и полнее донести свои идеи до тех, кто будет рассматривать результаты исследовательской работы, надо подготовить текст выступления. Он должен быть кратким, и его лучше всего составить по такой схеме:

- 1) почему избрана эта тема;
- 2) какой была цель исследования;
- 3) какие ставились задачи;
- 4) какие гипотезы проверялись;
- 5) какие использовались методы и средства исследования;
- 6) каким был план исследования;
- 7) какие результаты были получены;
- 8) какие выводы сделаны по итогам исследования;
- 9) что можно исследовать в дальнейшем в этом направлении.

### 8.7. Критерии оценки знаний.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

### 8.8. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины Физическая культура.
4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБПОУ «УОР № 1»
5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБПОУ «УОР № 1».

### 8.9. Рекомендуемая литература для разработки реферата и подготовке к его выполнению

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

**Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

**Перечень интернет-ресурсов:**

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультиязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 07.06.2024). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru>(дата обращения: 07.06.2024).– Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 07.06.2024).– Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru>(дата обращения: 07.06.2024).– Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru>(дата обращения:07.06.2024).– Текст: электронный.

**8.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых во время защиты реферата:**

- компьютер;
- презентация;
- речь для выступления;
- печатный вариант реферата.