

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Р.Д. Гаджиев
« 25 » 06 2025 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

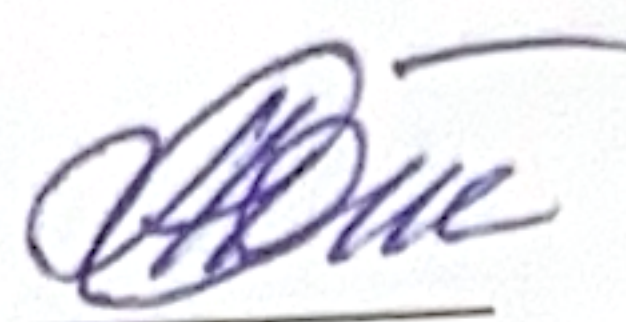
Направление подготовки 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Квалификация: специалист по компьютерным системам
Срок обучения по ОП: 3г 10м
Форма обучения: очная
Образовательный стандарт (ФГОС) N 362 от 25.05.2022

Автор(ы)-составитель(и): Сагитов К.Я.

Фонд оценочных средств утвержден на заседаниях:

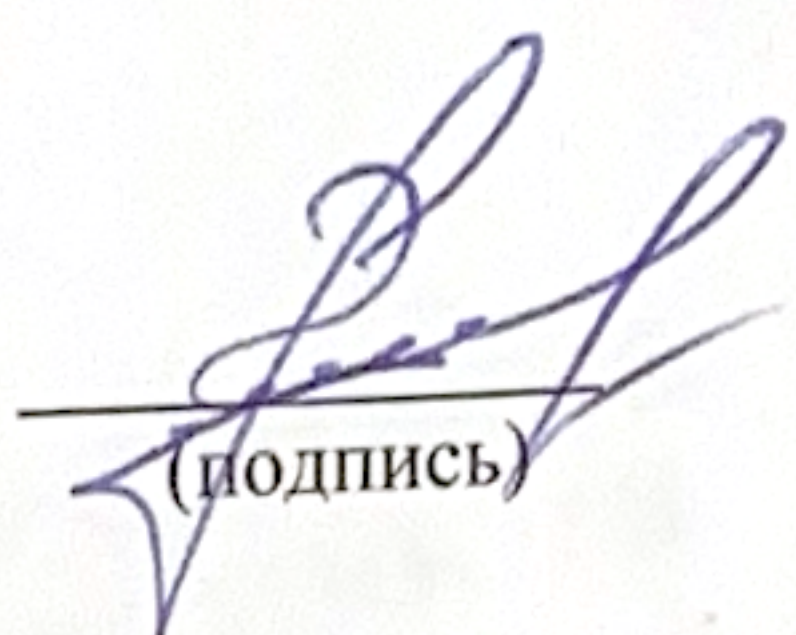
Кафедры общеобразовательных дисциплин
(протокол №6 от «21» января 2025г.)

Зав. кафедрой: Салманова Д.А., к.п.н., доцент
(ФИО, ученое звание)

 21.01. 2025 г.
(подпись) (дата)

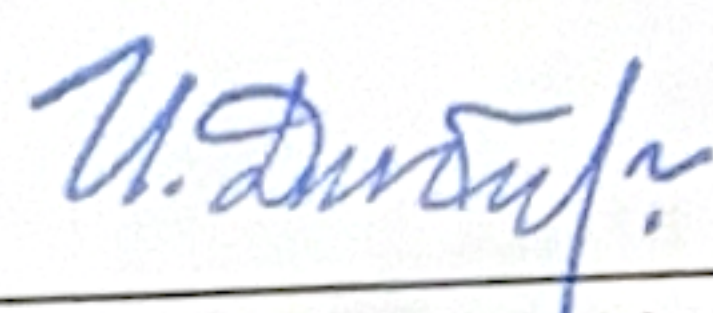
Педагогического совета профессионально-педагогического
колледжа ДГПУ им.Р.Гамзатова
(протокол №2 от «25» февраля 2025 г.)

Председатель Магарамов Ш.А., к.и.н., доцент
(ФИО, ученое звание)

 25.02.2025г.
(подпись) (дата)

Учебно-методического совета ДГПУ им. Р.Гамзатова
(протокол № 4 от «15» 06. 2025г.)

Председатель УМС: д.ф.н., профессор, Дибиров И.А.
(ФИО, ученое звание)

 15.06.2025г.
(подпись) (дата)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.....	
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	...
3.1. Формы и методы оценивания.....	
3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	
3.3. Критерии оценивания	
3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.....	
3.5. Ключи к тестам.....	
3.6. Критерии оценивания	
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022г. № 362 и в соответствии с рабочей программой дисциплины СГЦ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, зачета с оценкой, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: зачет в 3-7 семестрах, зачет с оценкой в 8 семестре.

Зачёт проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Зачет проводится на последнем занятии.

Вопросы и задания составляются на основе рабочей программы дисциплины. Вопросы и задания должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура направлен на формирование общих компетенций.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- **ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и

- поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- **ОК 09.** Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить **практический опыт**:

- сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: • организовывать работу коллектива и команды; • взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: • психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; • основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Умения: • описывать значимость своей специальности; • применять стандарты антикоррупционного поведения.
		Знания: • сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; • значимость профессиональной деятельности по специальности; • стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Умения: • соблюдать нормы экологической безопасности; • определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по (специальности), осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства.

		Знания: • правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; • основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; • пути обеспечения ресурсосбережения; • принципы бережливого производства; • основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
		Знания: • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); • средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: • понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые); • понимать тексты на базовые профессиональные темы; • участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; • строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; • кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); • писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
		Знания: • правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; • основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); • лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; • особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование темы	ПК, ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	6
Содержание учебного материала ..		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	Зачет
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества			
2.	Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля.			
3.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.			
Практические работы				
1.	Практическое занятие формирование умений использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. ● бег на короткие дистанции; ● бег на средние дистанции; ● бег на длинные дистанции; ● прыжки в длину; ● метание; ● эстафеты	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	
Самостоятельная работа				
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение самостоятельной работы	
Практические работы				
	Практическое занятие формирование умений использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. ● строевые упражнения; ● нормативы ГТО	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	Зачет

	• общеразвивающие упражнения; • упражнения на осанку			
Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	Зачет
1.	Волейбол			
Практические работы				
1.	Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. • приём и передача мяча сверху (снизу); • подача; • защита; • учебные игры.	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	
Содержание учебного материала				
1.	Баскетбол	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	Зачет
Практические работы				
1.	Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. • передача и ловля мяча; • ведение; • броски с места и в движении; • коллективные действия в защите и нападении; • учебные игры.	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	
Самостоятельная работа				
1.	Самостоятельная работа обучающихся совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение самостоятельной работы	Зачет с оценкой
Практические работы				
1.	Практическое занятие формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. • попеременный 2-х шажный ход; • одновременные ходы; • повороты и торможения; • спуски и подъемы.	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	

Самостоятельная работа				
1.	Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение практической работы	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы и методы оценивания

Формы текущего контроля по дисциплине:

- практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);
- самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- зачет с оценкой;

3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Задание для устного опроса по темам

1. Раскройте роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке специалиста швейного производства. (Подчеркните связь между физической активностью и профессиональной деятельностью, например, профилактика профессиональных заболеваний, повышение работоспособности).
2. Охарактеризуйте основные принципы физической культуры и объясните их применение в процессе самостоятельных занятий. (Приведите примеры, как принцип систематичности, доступности, индивидуализации реализуются в занятиях).
3. Назовите основные факторы, влияющие на здоровье человека, и обоснуйте роль двигательной активности в поддержании и укреплении здоровья.
4. Опишите влияние физических упражнений на различные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную). (Подчеркните адаптационные изменения, происходящие в организме под воздействием тренировок).
5. Какие виды физической активности наиболее целесообразны для студентов вашей специальности (КСК) и почему? (Учитывайте специфику профессиональной деятельности, связанной с длительным пребыванием в статической позе, нагрузкой на зрение и т.д.).
6. В чем заключается содержание понятия “здоровый образ жизни” и каковы его основные компоненты? (Опишите роль режима дня, рационального питания, двигательной активности, отказа от вредных привычек).
7. Охарактеризуйте основные методы самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. (Опишите субъективные и объективные методы, такие как оценка самочувствия, измерение пульса, артериального давления).
8. Какие средства физической культуры вы можете рекомендовать для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в положении сидя? (Приведите примеры упражнений для улучшения осанки, укрепления мышц спины и шеи, профилактики варикозного расширения вен).
9. Опишите технику выполнения упражнений для улучшения осанки и профилактики сколиоза. (Подчеркните важность правильного исходного положения, амплитуды движений и дыхания).

10. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями, чтобы избежать травм? (Опишите важность разминки, правильной техники выполнения упражнений, адекватной нагрузки и использования спортивной экипировки).
11. Как составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности? (Опишите этапы планирования тренировочного процесса, выбор упражнений, определение интенсивности и продолжительности нагрузки).
12. Охарактеризуйте значение утренней гигиенической гимнастики и опишите примерный комплекс упражнений для её проведения. (Подчеркните роль утренней зарядки в активизации организма и подготовке к учебному дню).
13. В чем заключаются особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях? (Опишите преимущества и недостатки занятий дома, требования к помещению и оборудованию, возможности использования подручных средств).
14. Какие виды спортивных игр наиболее популярны среди студентов и каковы их преимущества для физического развития? (Опишите правила игры, требования к физической подготовке и тактические приемы).
15. Опишите роль и место физической культуры в формировании общей культуры личности студента. (Раскройте связь между физическим развитием, интеллектуальным развитием, моральными качествами и эстетическим воспитанием).

Практические работы/Лабораторные работы

1. Оценка Физической Подготовленности:

- **Задание:** Провести тестирование основных показателей физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость, быстрота) у себя и одноклассников (по согласованию). Использовать доступные тесты (например: отжимания, приседания, наклон вперед из положения стоя, челночный бег). Проанализировать результаты и дать индивидуальные рекомендации по улучшению физической формы.

2. Разработка Комплекса Упражнений для Профилактики Профессиональных Заболеваний:

- **Задание:** Разработать комплекс упражнений (10-12 упражнений), направленных на профилактику профессиональных заболеваний, связанных со спецификой работы специалиста швейного производства (остеохондроз, сколиоз, туннельный синдром, варикозное расширение вен и т.д.). Указать цели и задачи каждого упражнения, технику выполнения и дозировку.

3. Составление Индивидуальной Программы Занятий Физическими Упражнениями:

- **Задание:** Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями на неделю с учетом своего возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и личных целей. Программа должна включать различные виды физической активности (аэробные упражнения, силовые упражнения, упражнения на гибкость). Указать цель каждого занятия, упражнения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами.

4. Проведение Утренней Гигиенической Гимнастики:

- **Задание:** Разработать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений) для группы студентов (по возможности) или смоделировать ее проведение. Описать ощущения после выполнения гимнастики.
- **Критерии оценки:** Соответствие упражнений задачам утренней гимнастики, правильность выполнения упражнений, активность и вовлеченность участников (при наличии группы), четкость и понятность инструкций.

5. Разработка Комплекса Упражнений для Физкультминутки на Рабочем Месте:

- **Задание:** Разработать комплекс упражнений (4-5 упражнений) для физкультминутки, которую можно проводить на рабочем месте в течение дня. Упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с мышц спины, шеи, плечевого пояса, глаз. Указать технику выполнения каждого упражнения и время проведения физкультминутки.

6. Обучение Технике Выполнения Упражнений:

- **Задание:** Выбрать 3-4 упражнения (из комплексов, разработанных ранее) и провести обучение технике их выполнения для группы студентов (по возможности) или смоделировать процесс обучения. Объяснить цель каждого упражнения, технику выполнения, типичные ошибки и способы их исправления.

7. Измерение Пульса и Артериального Давления:

- **Задание:** Научиться правильно измерять пульс и артериальное давление. Измерить пульс и артериальное давление у себя и одноклассника (по согласованию) в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Проанализировать результаты и сделать выводы об адаптации организма к нагрузке.

8. Анализ Литературы по Выбранному Виду Спорта:

- **Задание:** Выбрать вид спорта, наиболее интересный для вас, и проанализировать 2-3 статьи или книги по данному виду спорта. Описать историю развития, основные правила, технику выполнения основных движений, требования к физической подготовке и пользу для здоровья.

9. Разработка Памятки по Здоровому Образу Жизни для Студентов:

- **Задание:** Разработать памятку (в виде буклета, листовки, презентации) с рекомендациями по ведению здорового образа жизни для студентов (с учетом специфики вашей специальности). Памятка должна включать разделы: “Режим дня”, “Рациональное питание”, “Двигательная активность”, “Отказ от вредных привычек”.

10. Анализ Спортивных Мероприятий:

- **Задание:** Посетить спортивное мероприятие (соревнование, показательные выступления) и проанализировать его с точки зрения организации, зрелищности, вовлеченности зрителей, пропаганды здорового образа жизни. Подготовить краткий отчет.

11. Создание Видео-Комплекса Упражнений:

- **Задание:** Создать короткое видео (2-3 минуты), демонстрирующее комплекс упражнений для профилактики конкретного заболевания или для улучшения физической формы.

12. Разработка Тестовых Заданий по Физической Культуре:

- **Задание:** Разработать 10-15 тестовых заданий (с вариантами ответов) по теоретическим основам физической культуры.

13. Ведение Дневника Самоконтроля:

- **Задание:** В течение 2 недель вести дневник самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. Дневник должен включать: дату, время, вид физической активности, интенсивность нагрузки, самочувствие до и после занятия, пульс, артериальное давление, сон, аппетит, общая оценка состояния.

14. Разработка Буклета о Влиянии Физических Упражнений на Психическое Здоровье:

- **Задание:** Создать буклет, описывающий положительное влияние регулярных физических упражнений на психическое здоровье, включая снижение стресса, улучшение настроения, повышение самооценки и когнитивных функций.

15. Анализ Режимы Дня и Внесение Корректировок:

- **Задание:** Проанализировать свой типичный режим дня, выявить недостатки (недостаток сна, неправильное питание, низкая физическая активность) и составить новый, более сбалансированный режим, предусматривающий достаточное время для отдыха, сна, питания и физической активности. Обосновать предложенные изменения.

Примерные задания для самостоятельной проработки

1. Изучение Литературы по Влиянию Профессиональной Деятельности на Здоровье:

- **Задание:** Проанализировать 2-3 статьи или главы из книг, посвященных влиянию профессиональной деятельности в швейной промышленности на здоровье работников. Выделить основные факторы риска (например, статичная поза, напряжение зрения, работа с химическими веществами) и связанные с ними заболевания. Оформить краткий реферат.
- **Критерии оценки:** Полнота обзора, точность изложения, знание профессиональной терминологии, умение выделять главное.

2. Разработка Комплекса Упражнений для Коррекции Осанки:

- **Задание:** Изучить причины нарушений осанки и разработать комплекс упражнений (8-10 упражнений) для коррекции конкретного типа нарушения (например, сутулость, сколиоз). Указать цели и задачи каждого упражнения, технику выполнения и дозировку. Оформить в виде таблицы или презентации.
- **Критерии оценки:** Соответствие упражнений типу нарушения осанки, эффективность упражнений для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку, правильность описания техники выполнения, обоснованность дозировки.

3. Составление Рационального Меню на День:

- **Задание:** Составить примерное меню на один день, отвечающее принципам рационального питания и учитывающее особенности режима дня студента СПО. Указать калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов.
- **Критерии оценки:** Сбалансированность меню, разнообразие продуктов, соответствие калорийности энергозатратам, учет индивидуальных предпочтений.

4. Подготовка Доклада о Влиянии Физических Упражнений на Психическое Здоровье:

- **Задание:** Подготовить доклад (5-7 минут) на тему: “Влияние физических упражнений на психическое здоровье”. Осветить положительное влияние физической активности на снижение стресса, улучшение настроения, повышение самооценки и когнитивных функций. Использовать научные данные и примеры из жизни.
- **Критерии оценки:** Полнота раскрытия темы, научная обоснованность, логичность изложения, умение заинтересовать слушателей.

5. Анализ Рекламных Материалов о Фитнесе и ЗОЖ:

- **Задание:** Собрать примеры рекламных материалов (из журналов, интернета, телевидения) о фитнесе, здоровом питании, спортивном оборудовании. Проанализировать их с точки зрения достоверности информации, эффективности воздействия на потребителя, соответствия этическим нормам.
- **Критерии оценки:** Объективность анализа, умение выделять манипулятивные приемы, знание основ здорового образа жизни, критическое мышление.

6. Создание Презентации о Видах Спортивных Игр:

- **Задание:** Создать презентацию (10-12 слайдов) о различных видах спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, теннис и т.д.). Описать историю возникновения, основные правила, технику игры, требования к физической подготовке и пользу для здоровья.
- **Критерии оценки:** Полнота информации, наглядность оформления, соответствие требованиям к презентациям, умение структурировать материал.

7. Разработка Буклета по Профилактике Травматизма на Занятиях Физической Культурой:

- **Задание:** Разработать буклет, содержащий информацию о причинах травматизма на занятиях физической культурой и способах его профилактики. Буклет должен включать разделы: “Разминка”, “Техника выполнения упражнений”, “Безопасное оборудование”, “Правила поведения”.
- **Критерии оценки:** Актуальность и полезность информации, наглядность и доступность изложения, креативность оформления.

8. Составление Списка Рекомендованной Литературы по Здоровому Образу Жизни:

- **Задание:** Составить список (10-15 наименований) книг, статей, интернет-ресурсов, которые вы рекомендуете студентам для получения информации о здоровом образе жизни, рациональном питании, физической активности. Дать краткую аннотацию к каждому источнику.

- **Критерии оценки:** Актуальность и достоверность информации, разнообразие источников, полезность для студентов, правильность оформления списка.

9. Мониторинг Личной Физической Активности:

- **Задание:** В течение недели вести учет своей физической активности (прогулки, занятия спортом, домашние дела). Записывать время, вид деятельности, интенсивность нагрузки, самочувствие. Проанализировать полученные данные и сделать выводы о своем уровне двигательной активности.
- **Критерии оценки:** Регулярность учета, полнота информации, объективность оценки, умение делать выводы.

10. Изучение Влияния Режимы Дня на Работоспособность:

- **Задание:** Изучить научную литературу о влиянии режима дня на работоспособность и здоровье человека. Описать основные принципы организации режима дня, обеспечивающего высокую работоспособность и хорошее самочувствие. Оформить краткое сообщение.
- **Критерии оценки:** Научная обоснованность информации, четкость и логичность изложения, умение применять полученные знания.

11. Подготовка Презентации о Влиянии Вредных Привычек на Здоровье:

- **Задание:** Подготовить презентацию (8-10 слайдов) о влиянии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, малоподвижный образ жизни, неправильное питание) на здоровье человека. Описать негативные последствия для различных органов и систем организма.
- **Критерии оценки:** Полнота раскрытия темы, научная достоверность информации, наглядность оформления, умение убедительно представить материал.

12. Разработка Кроссворда по Физической Культуре:

- **Задание:** Разработать кроссворд (15-20 слов) по основным понятиям и терминам физической культуры. Составить вопросы и ответы. Оформить кроссворд в электронном или печатном виде.
- **Критерии оценки:** Правильность формулировок, соответствие вопросам содержанию программы, оригинальность, читабельность.

13. Анализ Видеороликов о Технике Выполнения Упражнений:

- **Задание:** Найти в интернете 2-3 видеоролика, демонстрирующих технику выполнения выбранного упражнения (например, приседания, отжимания, подтягивания). Проанализировать их с точки зрения правильности выполнения, доступности объяснений, соответствия рекомендациям специалистов. Описать достоинства и недостатки каждого ролика.
- **Критерии оценки:** Критическое мышление, знание основ техники выполнения упражнений, умение оценивать информацию, представленную в интернете.

14. Создание Плаката о Здоровом Питании:

- **Задание:** Создать плакат, иллюстрирующий принципы здорового питания. Использовать изображения продуктов, графики, таблицы, текст. Плакат должен быть привлекательным, информативным и легко воспринимаемым.

- **Критерии оценки:** Наглядность, информативность, соответствие принципам здорового питания, креативность оформления.

15. Разработка Рекомендаций по Организации Активного Отдыха в Выходные Дни:

- **Задание:** Разработать рекомендации по организации активного отдыха в выходные дни для студентов СПО с учетом специфики их учебной нагрузки и финансовых возможностей. Предложить различные варианты (прогулки, походы, занятия спортом, посещение культурных мероприятий). Описать преимущества каждого варианта.
- **Критерии оценки:** Реалистичность предложений, учет интересов студентов, доступность, разнообразие вариантов, пропаганда здорового образа жизни.

3.3. Критерии оценивания

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

Критерии оценивания практической/лабораторной работы:

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке

преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

3.4.Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант 1

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждение и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Физическая культура в профессиональной деятельности способствует...
 - А) Увеличению времени, затрачиваемого на работу.
 - Б) Повышению работоспособности, снижению утомляемости и профилактике профессиональных заболеваний.
 - В) Улучшению внешнего вида.
 - Г) Увеличению зарплаты.
2. Принцип систематичности в занятиях физической культурой означает...
 - А) Тренировки только в выходные дни.
 - Б) Регулярные и последовательные занятия с постепенным увеличением нагрузки.
 - В) Бессистемный выбор упражнений.
 - Г) Полное отсутствие перерывов в тренировках.
3. Здоровый образ жизни включает...
 - А) Употребление фаст-фуда.
 - Б) Соблюдение режима дня, рациональное питание, достаточную двигательную активность и отказ от вредных привычек.
 - В) Отсутствие всякой физической активности.
 - Г) Нерегулярное питание.
4. Основным методом самоконтроля при занятиях физическими упражнениями является...
 - А) Профессиональный медицинский осмотр каждый день.
 - Б) Измерение пульса и артериального давления до и после тренировки.
 - В) Слепое следование советам из интернета.
 - Г) Отсутствие контроля за состоянием организма.
5. Специальные упражнения для профилактики остеохондроза направлены на...
 - А) Развитие силы мышц ног.
 - Б) Укрепление мышц спины, шеи и улучшение подвижности позвоночника.
 - В) Развитие гибкости суставов.
 - Г) Улучшение зрения.
6. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями предполагает...

- А) Выполнение упражнений без разминки.
 - Б) Использование спортивного инвентаря без проверки его исправности.
 - В) Выполнение упражнений с правильной техникой, соблюдение дозировки и использование исправного оборудования.
 - Г) Пренебрежение рекомендациями тренера.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует...
- А) Подготовке к соревнованиям.
 - Б) Активизации организма, улучшению кровообращения и повышению тонуса мышц.
 - В) Повышению аппетита.
 - Г) Улучшению сна.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями требуют...
- А) Полного отсутствия планирования.
 - Б) Осознанного подхода, планирования и контроля за состоянием организма.
 - В) Выполнения упражнений без учета индивидуальных особенностей.
 - Г) Ориентации только на советы друзей.
9. Для профилактики варикозного расширения вен рекомендуется выполнять упражнения...
- А) Только в положении стоя.
 - Б) Способствующие улучшению кровообращения в ногах (например, "велосипед", "ножницы", вращения стопами).
 - В) Только с большим отягощением.
 - Г) Исключающие движения ногами.
10. Правильная осанка характеризуется...
- А) Только сутулостью.
 - Б) Прямой спиной, расправленными плечами и умеренными изгибами позвоночника.
 - В) Только сильно выпяченной грудью.
 - Г) Только наклоном головы вперед.
11. Рациональное питание предполагает...
- А) Полное исключение жиров из рациона.
 - Б) Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
 - В) Употребление только сладкой пищи.
 - Г) Отказ от фруктов и овощей.
12. Принцип индивидуализации в физической культуре означает...
- А) Применение одинаковых упражнений для всех.
 - Б) Учет индивидуальных особенностей организма, уровня физической подготовленности и состояния здоровья при выборе упражнений и нагрузки.
 - В) Игнорирование индивидуальных особенностей.

- Г) Ориентацию только на моду.
13. Аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание) способствуют...
- А) Развитию силы.
 - Б) Укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обмена веществ и снижению веса.
 - В) Развитию гибкости.
 - Г) Развитию координации.
14. Физкультминутки на рабочем месте необходимы для...
- А) Отвлечения от работы.
 - Б) Снятия напряжения с мышц, улучшения кровообращения и повышения работоспособности.
 - В) Увеличения времени, затрачиваемого на работу.
 - Г) Ухудшения самочувствия.
15. Оптимальная частота пульса во время аэробной тренировки должна составлять...
- А) 50% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).
 - Б) 60-80% от МЧСС (МЧСС = 220 - возраст).
 - В) 90% от МЧСС.
 - Г) 100% от МЧСС.
16. Недостаток двигательной активности приводит к...
- А) Улучшению здоровья.
 - Б) Ослаблению мышц, ухудшению кровообращения, снижению иммунитета и развитию различных заболеваний.
 - В) Повышению работоспособности.
 - Г) Улучшению настроения.
17. Основная задача разминки перед тренировкой заключается в...
- А) Максимальном утомлении мышц.
 - Б) Подготовке организма к предстоящей нагрузке, разогреве мышц и связок, улучшении кровообращения.
 - В) Быстром окончании тренировки.
 - Г) Отсутствию тренировки.
18. Отказ от вредных привычек способствует...
- А) Ухудшению здоровья.
 - Б) Укреплению здоровья, повышению иммунитета и продлению жизни.
 - В) Повышению риска заболеваний.
 - Г) Снижению физической активности.
19. Принцип доступности в физической культуре означает...
- А) Выполнение упражнений только для профессиональных спортсменов.
 - Б) Выполнение упражнений, которые не соответствуют физической подготовке.
 - В) Адаптацию упражнений и нагрузки к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающихся.
 - Г) Игнорирование советов тренера.

20. Физическая активность помогает...

- А) Увеличить уровень стресса.
- Б) Уменьшить уровень стресса, улучшить настроение и повысить самооценку.
- В) Ухудшить качество сна.
- Г) Снизить когнитивные функции.

21. Для формирования правильной осанки важно...

- А) Всегда сутулиться.
- Б) Укреплять мышцы спины и живота и соблюдать правильное положение тела в течение дня.
- В) Носить только обувь на высоких каблуках.
- Г) Избегать физических упражнений.

Вариант 2:

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждение и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Регулярные занятия физической культурой влияют на...

- А) Ухудшение физического состояния.
- Б) Улучшение физического и психического здоровья, повышение общей работоспособности.
- В) Снижение умственной активности.
- Г) Возникновение профессиональных заболеваний.

2. Важным аспектом принципа постепенности в физической культуре является...

- А) Резкое увеличение нагрузки с первых занятий.
- Б) Постепенное увеличение интенсивности и объема тренировок.
- В) Отсутствие какой-либо нагрузки.
- Г) Выполнение только самых сложных упражнений.

3. Для поддержания здоровья необходимо...

- А) Вести малоподвижный образ жизни.
- Б) Избегать физических нагрузок.
- В) Соблюдать принципы здорового образа жизни, включающие правильное питание и регулярные тренировки.
- Г) Не обращать внимания на свое самочувствие.

4. Оценка эффективности физических упражнений основывается на...

- А) Субъективных ощущениях.
- Б) Объективных показателях, таких как пульс, артериальное давление и результаты тестирования физической подготовленности.
- В) Мнении окружающих.
- Г) Желании быстро похудеть.

5. Правильные упражнения для позвоночника помогают...

- А) Усилить болевые ощущения.

- Б) Укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник, улучшить кровообращение и снизить нагрузку на межпозвоночные диски.
 - В) Ухудшить осанку.
 - Г) Ускорить развитие остеохондроза.
6. Безопасность при занятиях спортом требует...
- А) Выполнения сложных упражнений без подготовки.
 - Б) Игнорирования разминки и заминки.
 - В) Соблюдения правил техники безопасности, использования исправного оборудования и контроля за самочувствием.
 - Г) Пренебрежения рекомендациями врача.
7. Действие утренней зарядки проявляется в...
- А) Усилении чувства усталости.
 - Б) Активизации обменных процессов, улучшении настроения и повышении тонуса организма.
 - В) Замедлении кровообращения.
 - Г) Ухудшении сна.
8. Преимуществом самостоятельных занятий является...
- А) Отсутствие необходимости планирования.
 - Б) Возможность заниматься в любое удобное время и месте, адаптировать программу к индивидуальным потребностям.
 - В) Отсутствие необходимости контроля за состоянием здоровья.
 - Г) Полная свобода от ответственности.
9. Для поддержания здоровья сосудов важно выполнять...
- А) Только упражнения с большой нагрузкой.
 - Б) Разнообразные упражнения, способствующие улучшению кровообращения и укреплению сосудистой стенки.
 - В) Только силовые упражнения.
 - Г) Только упражнения в положении лежа.
10. К правильной осанке приводит...
- А) Постоянное сутулое положение тела.
 - Б) Сознательный контроль за положением тела, укрепление мышц спины и живота, регулярные физические упражнения.
 - В) Избегание физических нагрузок.
 - Г) Неправильный подбор мебели.
11. Сбалансированное питание обеспечивает...
- А) Дефицит необходимых питательных веществ.
 - Б) Организм необходимыми питательными веществами, энергией и способствует нормальной работе всех органов и систем.
 - В) Избыток вредных веществ.
 - Г) Повышение риска заболеваний.
12. Принцип доступности в занятиях спортом требует...
- А) Выполнения только сложных упражнений.

- Б) Учета физических возможностей, состояния здоровья и выбора упражнений, которые можно выполнить безопасно и эффективно.
 - В) Пренебрежения физическими ограничениями.
 - Г) Постоянного преодоления себя.
13. Регулярные аэробные нагрузки способствуют...
- А) Ухудшению работы сердечно-сосудистой системы.
 - Б) Укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению уровня холестерина и улучшению кровообращения.
 - В) Снижению выносливости.
 - Г) Увеличению веса.
14. Физкультминутки необходимы для...
- А) Отвлечения от работы и снижения концентрации.
 - Б) Снятия напряжения, улучшения кровообращения и поддержания работоспособности в течение рабочего дня.
 - В) Увеличения чувства усталости.
 - Г) Ухудшения зрения.
15. Интенсивность аэробной нагрузки определяется...
- А) Внешним видом занимающегося.
 - Б) Частотой сердечных сокращений (ЧСС) и субъективными ощущениями (легкая одышка, потливость).
 - В) Только объемом выполненных упражнений.
 - Г) Советами друзей.
16. Гиподинамия негативно влияет на...
- А) Все системы организма.
 - Б) Только на опорно-двигательную систему.
 - В) Только на пищеварительную систему.
 - Г) Не оказывает никакого влияния.
17. Разминка перед тренировкой подготавливает...
- А) Только мышцы к нагрузке.
 - Б) Все системы организма к предстоящей работе, увеличивает эластичность мышц и связок и снижает риск травм.
 - В) Только сердечно-сосудистую систему.
 - Г) Только дыхательную систему.
18. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем приводит к...
- А) Ухудшению общего состояния здоровья.
 - Б) Улучшению функционирования органов и систем, снижению риска развития хронических заболеваний.
 - В) Увеличению стресса.
 - Г) Снижению продолжительности жизни.
19. Принцип систематичности и последовательности требует...
- А) Выполнения упражнений в произвольном порядке.
 - Б) Регулярных занятий с постепенным усложнением упражнений и увеличением нагрузки.

- В) Нерегулярных занятий.
 - Г) Смены видов деятельности каждый день.
20. Физические упражнения позитивно влияют на...
- А) Ухудшение концентрации внимания.
 - Б) Улучшение когнитивных функций, памяти и внимания.
 - В) Ускорение процессов старения.
 - Г) Ухудшение настроения.
21. Для поддержания здоровой осанки необходимо...
- А) Избегать физической активности.
 - Б) Работать над укреплением мышц корпуса и поддерживать правильное положение тела в течение дня.
 - В) Расслабляться в сутулом положении.
 - Г) Носить корсет постоянно.

Вопросы к экзамену/зачету

1. Определите понятие “физическая культура” и ее роль в развитии личности.
2. Назовите основные цели и задачи физического воспитания в системе СПО.
3. Какие принципы физической культуры вы знаете и как они реализуются на практике? (Приведите примеры)
4. Перечислите и охарактеризуйте основные средства физической культуры (физические упражнения, естественные факторы, гигиенические факторы).
5. Какие методы применяются в физическом воспитании? Охарактеризуйте наглядные методы и их значение.
6. Какова социальная значимость физической культуры и спорта в современном обществе?
7. Опишите связь физической культуры с другими науками (биологией, анатомией, физиологией, гигиеной, психологией, педагогикой).
8. Что такое “здоровый образ жизни” (ЗОЖ) и каковы его основные компоненты?
9. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
10. Объясните роль двигательной активности в поддержании и укреплении здоровья.
11. Как физические упражнения влияют на сердечно-сосудистую систему?
12. Опишите влияние физической активности на дыхательную систему.
13. Объясните, как физические упражнения влияют на нервную систему.
14. Охарактеризуйте влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
15. Какие адаптационные изменения происходят в организме при регулярных занятиях физическими упражнениями?
16. Что такое утомление? Назовите признаки утомления и методы восстановления.
17. Охарактеризуйте переутомление, его причины и профилактику.
18. Перечислите основные физические качества человека и опишите методы их развития (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
19. Объясните, что такое функциональное состояние организма и как его оценивать.
20. Назовите основные методы самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями (пульс, давление, дыхание, субъективные ощущения).

21. Какие этапы включает обучение двигательному действию? Охарактеризуйте каждый этап.
22. Опишите основные методы обучения двигательным действиям (целостный, расчлененный).
23. Какие средства и методы используются для развития силы?
24. Охарактеризуйте средства и методы развития выносливости.
25. Какие методы применяются для развития быстроты?
26. Опишите средства и методы развития гибкости.
27. Охарактеризуйте средства и методы развития ловкости и координации.
28. Что такое физическая нагрузка? Назовите компоненты физической нагрузки (интенсивность, объем, продолжительность).
29. Как правильно дозировать физическую нагрузку в зависимости от целей и задач?
30. Перечислите основные формы организации занятий физической культурой и охарактеризуйте их (урок, секция, самостоятельные занятия, соревнования).
31. Опишите структуру учебного занятия по физической культуре (подготовительная, основная, заключительная части) и цели каждой части.
32. Какие требования предъявляются к спортивному инвентарю и оборудованию?
33. Как планировать занятия физическими упражнениями для студентов с разным уровнем физической подготовленности?
34. Какие меры безопасности необходимо соблюдать на занятиях физической культурой?
35. Какова роль медицинского контроля в организации занятий физической культурой?
36. Назовите основные противопоказания к занятиям физической культурой.
37. Как организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями?
38. Каково значение утренней гигиенической гимнастики? Опишите примерный комплекс упражнений.
39. Объясните роль физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.
40. Как правильно организовать и провести спортивные соревнования?
41. Сформулируйте задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для студентов специальности “Компьютерные системы и комплексы”.
42. Какие особенности профессиональной деятельности специалистов в области компьютерных систем и комплексов необходимо учитывать при организации занятий ППФП? (гиподинамия, статичная поза, нагрузка на зрение и т.д.)
43. Какие виды физической активности наиболее целесообразны для студентов специальности “Компьютерные системы и комплексы” и почему?
44. Опишите комплекс упражнений, направленных на профилактику остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника для специалистов ИТ.
45. Какие упражнения рекомендуется выполнять для профилактики туннельного синдрома (синдрома запястного канала) у программистов и других ИТ-специалистов?
46. Опишите комплекс упражнений, направленных на улучшение зрения и профилактику близорукости у людей, длительно работающих за компьютером.
47. Каковы рекомендации по организации рабочего места для программиста, инженера и другого специалиста в области компьютерных систем и комплексов, чтобы снизить риск развития профессиональных заболеваний?
48. Объясните роль правильной осанки в профилактике заболеваний позвоночника и других органов и систем.

49. Как правильно организовать режим дня, чтобы обеспечить достаточную двигательную активность, сон и восстановление для студентов специальности “Компьютерные системы и комплексы”?
50. В чем заключается значение психологической подготовки и методов релаксации для специалистов в области компьютерных систем и комплексов, работающих в условиях высокой умственной нагрузки и стресса?

3.5. Ключи к тестам

Вариант 1:	Вариант 2:
1. Б	1. Б
2. Б	2. Б
3. Б	3. В
4. Б	4. Б
5. Б	5. Б
6. В	6. В
7. Б	7. Б
8. Б	8. Б
9. Б	9. Б
10. Б	10. Б
11. Б	11. Б
12. Б	12. Б
13. Б	13. Б
14. Б	14. Б
15. Б	15. Б
16. Б	16. А
17. Б	17. Б
18. Б	18. Б
19. В	19. Б
20. Б	20. Б
21. Б	21. Б

3.6. Критерии оценивания

Критерии оценки экзамена/зачета с оценкой

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если

демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно- программногo материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основные источники

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> — Режим доступа: для авториз. пользователей.