

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абдулкеримов Исмаил Зафирович
Должность: Директор филиала ДГУ в г.Дербент
Дата подписания: 30.06.2026 12:20:55
Уникальный программный ключ:
03f389fd2faa331f3feb49e53d0b7b8aa29e1114

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Дербенте**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

СОО.01.10 Физическая культура

по программе профессиональной подготовки специалистов среднего звена
(ППССЗ) среднего профессионального образования

<i>Специальность:</i>	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
<i>Обучение:</i>	по программе базовой подготовке
<i>Уровень образования, на базе которого осваивается</i>	основное общее образование
<i>Квалификация:</i>	Бухгалтер
<i>Форма обучения:</i>	очная

Дербент, 2025

Фонд оценочных средств дисциплины СОО.01.10 Физическая культура разработан в 2025г. на основе требований ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и Бухгалтерский учёт от 24.06.2024 г. № 437 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Дербенте

Разработчик: преподаватель отделения СПО – Абдулов М.Р.

Рецензент (эксперт):

к.э.н., доцент

«Начальник управления экономики и инвестиций администрации городского округа «город Дербент» _____ Кудаяев С.М.



Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании ПЦК филиала ДГУ в г. Дербенте
Протокол № 5 от «23» января 2025г.

Председатель _____ Зиярова А.Л.
(подпись)

Фонд оценочных средств дисциплины согласован с учебно-методической комиссией филиала ДГУ в г.Дербенте
Протокол № 3 от «28» января 2025г.

Председатель _____ Гашимов Р.Р.
(подпись)

Фонд оценочных средств дисциплины согласован с учебной частью филиала ДГУ в г.Дербенте

Протокол № 3 от «29» января 2025г.

Зам.директора по учебной работе _____ Гашимов Р.Р.
(подпись)

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1.1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет

	1семестр	2семестр	всего
Общая трудоёмкость	34	38	72
Контактная работа:	32	32	64
Лекции (Л)	-		-
Практические занятия (ПЗ)	32	32	64
Консультации			
Промежуточная аттестация (Диф.зачет)		4	4
Самостоятельная работа(	2	2	4

1.2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Оценочные средства		Способ контроля
		наименование	№№ заданий	
1	Тема.1 Бег на короткие дистанции	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
2	Тема 2.1.2 Эстафетный бег	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 2.1.3 Метание гранаты	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 2.1.3 Метание гранаты	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 2.1.4 Кроссовая подготовка	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 3.1.1 Акробатика	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 3.1.2 Опорные прыжки	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 3.1.3 Атлетическая гимнастика	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 4.1.1 Техника игры	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 4.1.2 Тактика игры	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 8.1 Волейбол	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов
	Тема 8.1.1 Техника игры	Практические задания, контрольные нормативы		Сдача нормативов

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

№ п/п	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	Удовлетворительный (достаточный)	Базовый	Повышенный
		Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Знать: Уметь:	Знать: Уметь:	Знать: Уметь:
2		Не владеет Умениями: – 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. Не владеет следующими Знаниями: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы	Допускает неточности в умении 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. Не полностью знает: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни; – условия профессиональной	Обладает достаточно полными знаниями: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни; – об условиях профессиональной деятельности и зоны риск физического здоровья для специальности; – о средствах профилактики перенапряжения Самостоятельно с допущением некоторых неточностей демонстрирует умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения	Свободно владеет знаниями - о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; – об условиях профессиональной деятельности и зоны риск физического здоровья для специальности; – о средствах профилактики перенапряжения Умеет в полной мере - использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики

		здорового образа жизни; – условия профессионально деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.	жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	перенапряжения характерными для данной специальности.
--	--	--	---	---	--

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1 для раздела 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тестирование

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. физической культурой;
2. физической подготовкой;
3. физическим воспитанием;
4. физическим образованием.
5. Физическая культура

2. Результатом физической подготовки являются:

1. физическое развитие индивидуума;
2. физическое воспитание
3. физическая подготовленность
4. физическое совершенство.
5. физическая культура

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1. спортивной тренировкой;
2. специальной физической подготовкой;
3. физическим совершенством;
4. профессионально-прикладной физической подготовкой.
5. физическое развитие индивидуума;

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1. физическая подготовка;
2. физическое совершенство;
3. физическая культура;
4. физическое состояние
5. специальной физической подготовкой

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
5. специальной физической подготовкой

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1. результаты научных исследований;
2. -прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
3. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости 4действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
4. желание заниматься физическими упражнениями.
5. специальной физической подготовкой

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1. показатели телосложения;
2. показатели здоровья

3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
5. желание заниматься физическими упражнениями

8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

1. валеологией;
2. системой физического воспитания;
3. физической культурой;
4. спортом.
5. желание заниматься физическими упражнениями

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

1. разрядные нормативы и требования по видам спорта;
2. методики занятий физическими упражнениями;
3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
5. желание заниматься физическими упражнениями

10. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

1. воспитанием;
2. техникой воспитания;
3. технологией воспитательной деятельности;
4. воспитательными приемами.
5. желание заниматься физическими упражнениями

11. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

1. средствами воспитания;
2. приемами воспитания;
3. правилами воспитания;
4. методами воспитания.
5. желание заниматься физическими упражнениями

12. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

1. стратегию воспитания;
2. технику воспитания;
3. тактику воспитания;
4. методы воспитания.
5. метод упражнения

13. Основу методов воспитания составляют:

1. средства и приемы воспитания;
2. убеждение и наглядный пример;
3. тактика и техника воспитания;
4. правила воспитания;

14. В отечественной педагогике главным методом воспитания являются:

1. метод убеждения;
2. метод упражнения;
3. метод поощрения;
4. наглядный пример.
5. наглядный пример.

15. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

1. показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренер);
2. разъяснение, доказательство;
3. сравнение, сопоставление;
4. моральное и материальное стимулирование.
5. метод поощрения

16. Основным специфическим средством физического воспитания является:

1. физические упражнения
2. оздоровительные силы природы
3. гигиенические факторы
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
5. разъяснение, доказательство

17. Физические упражнения это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств.
5. разьяснение, доказательство

18. Под техникой физических упражнений понимают:

1. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
2. способы выполнения двигательных действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения
4. видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
5. разьяснение, доказательство

19. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение - в динамике действия)
2. частоту движения в единицу времени
3. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
4. точность двигательного действия и его и его конечный результат
5. разьяснение, доказательство

20. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1. их формой
2. их содержанием

3. темпом движения
4. длительностью их выполнения.
5. разъяснение, доказательство

21. Под методами физического воспитания понимаются:

1. основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
2. те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
3. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
4. способы применения физических упражнений

22. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
2. методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы
3. методы срочной информации;
4. практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
5. разъяснение, доказательство

23. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1. метод сопряженного воздействия
2. игровой метод
3. метод переменного-непрерывного упражнения
4. круговой метод (метод круговой тренировки)
5. разъяснение, доказательство

24. Методы строгого регламентированного упражнения подразделяются на:

1. методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
2. методы общей и специальной физической подготовки
3. игровой и соревновательный методы
4. специфические и общепедагогические методы
5. метод переменного-непрерывного упражнения

25. Педагогический процесс, направленный на системное освоения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

1. физическим образованием
2. физическим воспитанием
3. физическим развитием
4. физической культурой
5. физическим умением

26. Физическая культура и спорт как социальные феномены

27. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

28. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.

29. Физическое совершенство

30. Виды адаптации к физическим упражнениям.

31. Профессионально-прикладная физическая культура

32. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

33. Физические качества человека

34. Физическая культура в структуре профессионального образования

35. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья