

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт естествознания  
Кафедра биологии и биотехнологии



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Института естествознания  
Скрипникова Е.В.  
«10» марта 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

**подготовки специалистов среднего звена по специальности  
31.02.03 - Лабораторная диагностика**

**Квалификация**  
**Медицинский лабораторный техник**

**Год набора 2022**

**Тамбов 2022**

ОДОБРЕН  
на заседании кафедры  
биологии и биотехнологии  
09 марта 2022 г., протокол №5

Заведующий кафедрой:



Е.В. Малышева

РАЗРАБОТАН в соответствии с  
рекомендациями по организации получения  
среднего общего образования на базе  
основного общего образования с учетом  
требований федеральных государственных  
образовательных стандартов и получаемой  
профессии или специальности среднего  
профессионального образования

Составитель:



Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры физического воспитания  
адаптивной физической культуры

Эксперт:



Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и  
адаптивной физической культуры

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета/курса	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться	Раздел/ тема учебного предмета/ курса
предметные	<p>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Гимнастика</p> <p>Спортивные игры</p> <p>«Волейбол»</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Виды спорта по выбору</p>

		спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>метапредметны е</b>	<p>использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>осваивать знания, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Гимнастика</p> <p>Спортивные игры</p> <p>«Волейбол»</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Виды спорта по выбору</p>
<b>личностные</b>	<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной</p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Основы здорового</p>

	<p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленном у личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе</p>	<p>адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при</p>	<p>образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол» Лыжная подготовка Виды спорта по выбору</p>
--	---	--	---

	целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;	
--	--	---	--

## 2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
<b>Качество презентаций</b>	ставится, если выдержан объем презентации-12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.	объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.	объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.	Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.
<b>Качество рефератов</b>	ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	
--	---	---	---	--

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы учебного предмета	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Презентация, реферат
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Презентация, реферат
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Презентация, реферат
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Презентация, реферат
5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Презентация, реферат
6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Презентация, реферат
7.	Легкая атлетика	Выполнение нормативов
8.	Гимнастика	Выполнение нормативов
9.	Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	Выполнение нормативов
10.	Лыжная подготовка	Выполнение нормативов

11.	Виды спорта по выбору	Выполнение нормативов
-----	-----------------------	-----------------------

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

#### 5. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тест по Л/А и ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.0 2	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.1 0	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12. 2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	14 0	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклон вперед	25	20	15	12	8					



14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
----	---	----	----	---	---	---	----	----	----	----	----

### Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл –
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и	

	более)	неудовлетворительно
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
балы	5	4	3	5	4	3
(1км)	.....	....	.....	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

### Нормативы по гимнастике

балы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусьях; брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на низкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-
Комбинация	Безошибочная	Выполнение	Выполнение	Безошибочная	Выполнение	Выполнение со

из 3-4 акробатическ их элементов.	техника выполнения	с мелкими ошибками	со средними ошибками	техника выполнения	с мелкими ошибками	средними ошибками
--	-----------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

## **Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы**

### **Темы рефератов.**

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### **Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

*Доклад* – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Реферат* – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Оборудование «Антей», Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

1. Подвесные кольца – 2 шт.
2. Брусья разновысокие – 1 шт.
3. Брусья параллельные – 2 шт.
4. Конь-махи – 1 шт.
5. Перекладина высокая – 1 шт.
6. Перекладина низкая – 1 шт.
7. Бревно гимнастическое – 1 шт.
8. Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.
9. Гимнастические маты – 20 шт.
10. Гимнастические скамейки – 5 шт.
11. Батут спортивный – 1 шт.
12. Подкидные мостики – 1 шт.
13. Гимнастические палки – 66 шт.
14. Магнезница – 1 шт.
15. Пианино – 1 шт.
16. Канат – 1 шт.
17. Музыкальный центр – 1 шт.
18. Щиты для баскетбола - 2 шт.
19. Стойки для волейбола - 2 шт.
20. Сетка для волейбола - 1 шт.
21. Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
22. Мяч баскетбольный - 30 шт.
23. Мяч волейбольный - 30 шт.
24. Мяч футбольный - 20 шт.
25. Насосы для накачивания мячей - 3 шт.
26. Ракетки для бадминтона - 50 шт.
27. Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.
28. Скакалки - 30 шт.
29. Обручи - 30 шт.
30. Лыжи – 50 пар.
31. Беговая дорожка – 400 метров
32. Спортивная площадка (футбольное поле) – длина – 90 метров, ширина 45 метров.
33. 2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)
34. Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:
35. Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.
36. Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.
37. Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.
38. Наклонная скамья длиной 1,26 метра – 2 шт.
39. Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:
40. препятствие «Лабиринт» - сборная металлическая конструкция, (д\*ш\*в\*) 6100\*2000\*1100 мм,
41. препятствие «Забор с наклонной доской» - металлический каркас, 3000\*2870\*2000 мм,
42. препятствие «Разрушенный мост» - три конструкции, 10400\*2000\*1940 мм,

43. препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400\*2000\*1740 мм,
44. одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат для метания) – металлический каркас, 2220\*1040\*600 мм.
45. Трибуна

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

Актальный зал.

Перечень основного оборудования:

1. Стулья - 138 шт.
2. Скамья ученическая - 1 шт.
3. Стол для преподавателя - 2 шт.
4. Стул для преподавателя - 1 шт.
5. Проекционный экран - 1 шт.
6. Ноутбук – 1 шт.
7. Колонки – 4 шт.
8. Кафедра – 1 шт.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Перечень основного оборудования:

1. Стол-104 шт.
2. Стул – 104 шт.
3. Компьютер PentiumDCE5700\DDR2 RWLG с выходом в сеть «Интернет», клавиатура, мышь – 25 шт.
4. Компьютерный стол – 23 шт.
5. Кафедра – 1 шт.
6. Рояль – 1 шт.
7. Шкаф – 1шт.
8. Выставочный стеллаж – 8 шт.
9. Телевизор – 1 шт.

Аудитория № 207 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся».

1. Перечень основного оборудования:
2. Кресло – 11 шт.
3. Стол лабораторный – 10 шт.
4. Стул преподавателя – 1 шт.
5. Компьютер с возможность подключения к сети Интернет – 10 шт.
6. Коммутатор – 2 шт.

## **7. ЛИТЕРАТУРА, В ТОМ ЧИСЛЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ И ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ.**

*Основные источники:*

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2018 . – 255 с. : ил. – (ФГОС).

*Дополнительные источники:*

1. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7. – [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)
3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. – [URL:https://book.ru/book/940094](https://book.ru/book/940094)

*Интернет-ресурсы:*

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"