



Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе требований:

~ федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 798 от 27 октября 2023 года, (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 01 декабря 2023 года № 798);

~ федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

~ положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. N 371 (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023 г. N 74228), в т.ч. Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень); с учетом получаемой специальности.

в соответствии с рабочим учебным планом специальности.

#### **Организация-разработчик:**

Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Республиканский многопрофильный медицинский колледж».

#### **Разработчики:**

Нурмагомедова Б.М. – старший преподаватель ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин ПО АНО «РММК»;

Гасанов М.Р. – старший преподаватель ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин ПО АНО «РММК».

#### **Рецензент:**

Рустамов А.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин отделения физической культуры и спорта ДГУ.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» одобрен на заседании ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин ПО АНО «РММК» от «25» августа 2025 года: Протокол № 1.

Председатель Предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_ (З.Т.Абакарова)  
(подпись)

Фонд оценочных средств согласован с учебно-методическим управлением  
«25» августа 2025 года \_\_\_\_\_ Э.С.Гасанбекова  
(подпись)

Внимание!!! В связи с отсутствием у ПОАНО РММК собственного Спортивного зала для реализации дисциплины «Физическая культура» по месту осуществления образовательной деятельности (по адресу г. Махачкала, пр-т. им. имама Шамиля, д.1, корпус Г) заключен Сетевой договор от 6 июня 2017 года между ПОАНО РММК и ДГУ по совместной реализации образовательных программ СПО.

## **1. Общие положения**

Фонды оценочных средств (ФОСы) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОСы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОСы разработаны на основании положений:

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция;

программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### **1.1. Область применения программы**

Фонды оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения «Физическая культура» при реализации среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция, квалификация: Юрист

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования ППССЗ по специальности:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательную подготовку «Среднее общее образование», предметная область «Обязательные учебные предметы» образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

**ФОС учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирован на достижение следующих целей:**

- ✓ формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- ✓ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- ✓ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.3.1 Изучение учебной дисциплины направлено на формирование и развитие у обучающихся общих (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов реализации программы воспитания:**

**Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

#### **• личностных.**

ЛР 1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 2. сформированное устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,

ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 9. 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;

ЛР 10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

МР 1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6. умение 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;

**предметных:**

ПР 2. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 3. умение владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 4. умение владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 5. умение владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 6. умение владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:**

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в

практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Врачебный контроль.**

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы:

Основная - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии. Студенты этой группы допускаются к занятиям по учебной программе физического воспитания в полном объеме.

Подготовительная - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточное физическое развитие.

С учащимися этой группы занятия проводятся в составе учебной группы по учебной программе физического воспитания, но при условии более постепенного освоения ими комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.

Специальная - учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не являются противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требует ограничения физических нагрузок.

Студенты основной, подготовительной и специальной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Освобожденные, от занятий физического воспитания допускается лишь с разрешения врача.

Студенты, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях физического воспитания и привлекаться в помощь преподавателя для подготовки проведения занятий. Для зачета по дисциплине эти студенты подготавливают рефераты по теоретической части.

## **2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <p><b>З 1.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З 2.</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З 3.</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>
<p><b>уметь:</b></p> <p><b>У 1.</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У 2.</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У 3.</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У 4.</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У 5.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>У 6.</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>а) повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>б) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>в) организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>г) активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p>д) понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p>

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	Промежуточная аттестация в форме: ПЕРВЫЙ семестр – «Зачет», ВТОРОЙ семестр – «Зачет с оценкой»
У 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	
У 3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	
У 4. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	
У 5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	
У 6. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: а) повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; б) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; в) организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях; г) активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. д) понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.	Выполнение комплексов упражнений Сдача контрольных нормативов	
З 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Выполнение комплексов упражнений Практические задания	
З 2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Выполнение комплексов упражнений Практические задания	

3 3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Фронтальный опрос Выполнение комплексов упражнений Практические задания	
---	---	--