

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМиНР

Л.Ю. Полякова

«05»

02

2026г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Кумертау 2026 г.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: М.С. Газизов, преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «Социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 2 от «05» 02 2026г.

Председатель ПЦК



Е.А. Сельменова

**ПАСПОРТ**  
**фонда оценочных средств учебной дисциплины**  
**Физическая культура**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей, овладению общими компетенциями:**

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  
ПК 3.4 Формировать техническую документацию информационной модели здания

**Перечень оценочных средств по разделам (темам) учебной дисциплины**

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
2	Раздел 2. Баскетбол	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.
3	Раздел 3. Волейбол	Устный опрос Тестирование. Подготовка реферата.

# КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

## РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Перечень вопросов к устному опросу

1. Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики
2. Дайте характеристику видам занятий по легкой атлетике
3. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма
4. Дайте анализ техники эстафетного бега 4x100 м.
5. Перечислите ошибки, возникающие при обучении эстафетному бегу 4x100 м.
6. Дайте анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
7. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп».
8. Дайте характеристику технике метания гранаты.

### Тестирование

1. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
  - а) Бег
  - б) Прыжки
  - в) Поднятие тяжестей
  - г) Метание
2. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
  - а) Ходьба
  - б) Вертикальные прыжки
  - в) Метания
  - г) Горизонтальные прыжки

### Темы рефератов

1. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание)
2. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
3. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

## РАЗДЕЛ 2 БАСКЕТБОЛ

### Перечень вопросов к устному опросу

1. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?
2. Что означает правило «30-ти секунд»? Баскетбольная команда, которая завладела мячом, должна в течение 30 секунд забросить его в баскетбольную корзину
3. Когда мяч по баскетболу вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится?
4. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
5. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
6. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?
7. Назовите нарушения в игре баскетбол?
8. За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? В НБА?

### Тестирование

1. Что означает слово «баскетбол»:
  - а) корзина-мяч;
  - б) сумка-мяч;
  - в) мяч ворота.
2. Кто придумал баскетбол как игру:
  - а) Д. Формен;
  - б) Д. Фрейзер;
  - в) Д. Нейсмит.
3. Размеры баскетбольной площадки (м):
  - а) 26Ч14;
  - б) 28Ч15;
  - в) 30Ч16.
4. Встреча в баскетболе состоит из:
  - а) двух таймов по 20 минут;
  - б) четырех таймов по 10 минут;
  - в) трех таймов по 15 минут.

### Темы рефератов

1. История развития баскетбола
2. Правила игры в баскетбол
3. Теория и методика занятий баскетболом

## РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ

### Перечень вопросов к устному опросу

1. В каком году и где появилась игра в волейбол
2. Как в переводе с английского языка означает «волейбол»
3. Нарушения при игре мячом. Удары команды. Жесты судьи.
4. Нарушения при выполнении подачи. Жесты судьи.
5. Нарушения при выполнении атакующих ударов. Жесты судьи.
6. Нарушения при игре мячом. Удары команды. Жесты судьи.
7. Нарушения при касании сетки. Жесты.
8. Правила замены игроков. Процедура предоставления. Жестикуляция судей.

### Тестирование

1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр?

- а) 1914
- б) 1991
- в) 1997

2. Какая страна стала родиной волейбола?

- а) Россия
- б) Франция
- в) США

3. Кто придумал волейбол как игру?

- а) Джордж Майкен
- б) Д. Фрейзер
- в) Уильям Дж. Морган

### Темы рефератов

1. Работа судейской коллегии, проводящей соревнования.
2. Оценка и учет результатов соревнований
3. разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов.
4. Присуждение судейской категории
5. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков

# ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

## Критерии оценки устных ответов

Оценка	Уровень подготовки
«Отлично»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;</li><li>– изложил материал грамотным языком, точно используя терминологию и символику, в определенной логической последовательности;</li><li>– правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, сопутствующие ответу;</li><li>– показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами, применять ее в новой ситуации при выполнении практического задания;</li><li>– продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;</li><li>– отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя.</li></ul>
«Хорошо»	<p>Выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– его ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившее содержание ответа;</li><li>– допущены 1-2 недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания преподавателя;</li><li>– допущены ошибка или более 2 недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания преподавателя.</li></ul>
«Удовлетворительно»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– неполно излагает содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показывает общее понимание вопроса и демонстрирует умения, достаточные для усвоения программного материала;</li><li>– имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии, чертежах, выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;</li><li>– не справляется с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполняет задания обязательного уровня сложности по данной теме.</li></ul>
«Неудовлетворительно»	<p>Выставляется обучающемуся, который:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– не раскрывает основное содержание учебного материала;</li><li>– обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;</li><li>– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах или графиках, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.</li></ul>

## Критерии оценки письменных работ

Оценка	Уровень подготовки
«Отлично»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа выполнена полностью;</li> <li>– в обосновании решения и логических рассуждениях нет пробелов и ошибок;</li> <li>– в решении нет ошибок (возможны некоторые неточности, описки, которые не являются следствием незнания или непонимания учебного материала).</li> </ul>
«Хорошо»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);</li> <li>– допущены 1 ошибка, или есть 2–3 недочёта в выкладках, рисунках, чертежах или графиках (если эти виды работ не являлись специальным объектом проверки).</li> </ul>
«Удовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– допущено не более двух ошибок или более двух-трех недочетов в выкладках, чертежах или графиках, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.</li> </ul>
«Неудовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>– допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.</li> </ul>

Преподаватель может повысить отметку за оригинальный ответ на вопрос или оригинальное решение задачи; за решение более сложной задачи или ответ на более сложный вопрос, предложенные обучающемуся дополнительно после выполнения им каких-либо других заданий.

## Критерии оценки тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл	Вербальный аналог
При наличии 20 вопросов в тесте:		
18 ÷ 20	5	отлично
15 ÷ 17	4	хорошо
12 ÷ 14	3	удовлетворительно
менее 12	2	неудовлетворительно
При наличии 15 вопросов в тесте:		
14 ÷ 15	5	отлично
12 ÷ 13	4	хорошо
10 ÷ 11	3	удовлетворительно
менее 10	2	неудовлетворительно
При наличии 10 вопросов в тесте:		
9 ÷ 10	5	отлично
7 ÷ 8	4	хорошо
5 ÷ 6	3	удовлетворительно
менее 5	2	неудовлетворительно
При наличии 5 вопросов в тесте:		
5	5	отлично
4	4	хорошо
3	3	удовлетворительно
2	2	неудовлетворительно

## Контроль уровня физической подготовленности

### Легкая атлетика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	15.4	15.7	16.7	17.6
2. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	175	170	160	150
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	16	15	11	8

Нормативы (ноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 100 м (сек)	14.5	15.2	15.8	16.2
2. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----
4. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
5. Многоскоки (кол- во метров за 8 прыжков)	18	16	14	10

### Волейбол

Нормативы (юноши и девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	25	20	18	13
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	25	20	18	13
Прямая верхняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1
Прямая нижняя подача в поле противника (кол-во попаданий из 10 подач)	6	4	3	1

### Гимнастика

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	11	8	6	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые) (см)	+18	+15	+11	+5
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск 1 элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Поднимание и опускание ног (до прямого угла и обратно) в висе на гимнастической стенке	15	10	8	4
Наклон вперед сидя (ноги на ширине плеч прямые)	+11	+9	+7	+3
Акробатическая связка из 5 элементов	Последовательное выполнение, без ошибок, с фиксацией элементов	Пропуск элемента, незначительные ошибки, с фиксацией элементов	Пропуск 2 элементов, незначительные ошибки, без фиксации элементов	Пропуск 2 элементов, значительные ошибки, без фиксации элементов

## Баскетбол

Нормативы (юноши (девушки))	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Штрафные броски в баскетболе с линии штрафного броска (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	1
Ведение мяча от лицевой линии и обратно с изменением направления движения с последующим броском в кольцо с двух шагов; с одной попыткой подбора у каждого из 2-х колец и броском (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	27 (30)	30 (35)	35 (40)	40 (45)
Ведение мяча скоростное (челночное) со сменой рук переводом через пол при развороте: 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой; 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения (кол- во сек; с добавлением 2 сек за каждое двойное ведение)	20 (25)	21 (30)	22 (35)	24 (40)

## Кроссовая подготовка

Нормативы (девушки)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 500 м (мин, сек)	1.55	1.50	2.10	2.40
2. Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.50	5.00	5.30
3. Бег 2000 м (без учета времени)	----	-----	-----	-----

## ОФП

Нормативы (юноши)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1. Бег 3*10 м (сек)	7.1	7.4	7.7	8.3
2. Бег 60 м (сек)	8.4	9.0	9.3	10.0
3. Бег 1000 м (мин, сек)	3.50	4.00	4.15	5.00
4. Поднимание (сид) и опускание туловища из положения, лежа за 30 сек. Руки за головой	30	27	23	20
5. Наклон из положения сидя (см)	+11	+9	+7	+5
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	7	5	3
7. Прыжки в длину с места (см)	215	210	200	180
8. Прыжки через скакалку (30 сек)	65	60	55	50