

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Павел Иванович
Должность: Руководитель НТИ НИЯУ МИФИ
Дата подписания: 13.04.2026 15:54:16
Уникальный программный ключ:
8c65c591e26b2d8e460927740cf752622aa5b295

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Новоуральский технологический институт—
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НТИ НИЯУ МИФИ)

Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО
Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ
Протокол № 2 от 30 марта 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету
БОУП.10 «Физическая культура»

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 08.02.01
«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

очная форма обучения
на базе основного общего образования

квалификация
техник

Новоуральск 2023

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 01, ОК 04, ОК 08	З-Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности У- Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

№ п/п	Темы рефератов
1.	Баскетбол – как средство развития координационных способностей.
2.	Коллективные спортивные игры как эффективная форма сотрудничества.
3.	Активный отдых в жизни семьи.
4.	Физическая культура как фактор здоровья и долголетия.
5.	Развитие общей выносливости. Средства и методы
6.	Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
7.	Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
8.	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
9.	Характеристика основных компонентов здорового образа жизни
10.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
11.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12.	Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13.	Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
14.	Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
15.	Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З-ОК-08- Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения У-ОК-08- 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 специальности

№ п/п	Задание	Зачетные требования
Раздел «Легкоатлетическая подготовка»		
1.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для укрепления мышц спины; – упражнения для мышц брюшного пресса; – упражнение на укрепление косых мышц спины; – упражнения на гибкость; – упражнения на координацию движений; – упражнения на растяжку; – сгибание–разгибание рук в упоре лежа; – присед на одной ноге («пистолет»); – присед из основной стойки 3х30; – кроссовая подготовка 1000–3000 м; – бег с преодолением препятствий; – прыжки через препятствия; – метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой. <p>Для заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бег на месте – 15–20 секунд; – повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; – прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; – повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м; – бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе; – серийные многоскоки; – челночный бег с предметами; – прыжок в длину с места и с разбега; – выпрыгивание вверх из низкого приседа. <p>Для занятий для развития выносливости можно также выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гладкий бег; – кроссовый бег; – бег в умеренном темпе по лестнице – бег 400–1000 м.; – игра в баскетбол; – игра в футбол; – игра в настольный теннис; – прыжки со скакалкой 3–4 мин; 	<p>Зачетные требования по легкой атлетике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м), девушки (2000 м). 2. Умение выполнять скоростной бег на 60 м. 3. Умение выполнять бег 500 м (юн), 300 м (дев) 4. Умение выполнять прыжки в длину с места. 6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики, производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.
Разделы «Силовая и гимнастическая подготовка»		
2.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для укрепления мышц спины; – упражнения для мышц брюшного пресса; – упражнения на укрепление косых мышц спины; – упражнения на гибкость; – упражнения на координацию движений; – упражнения на растяжку; – силовые упражнения с отягощением (гантели); 	<p>Зачетные требования по силовой и гимнастической подготовке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из вися (юн).

	<p>– упражнения с резиновой лентой; – комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; – сгибание–разгибание рук в упоре лежа; – присед на одной ноге («пистолет»); – присед из основной стойки 3х30. Для занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости: – наклоны вперед; – упражнения на диске вращения «Грация»; – упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка». Для развития силы предлагаются упражнения: – подъем переворотом; – подтягивание на высокой перекладине; – сгибание рук в упоре лежа; – приседание с отягощениями; – поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание; – бег и прыжки с грузом по лестнице; – упражнения с гирями, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.</p>	<p>2. Умение выполнять подтягивание на низкой перекладине (дев). 3. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев). 6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юн). 7. Подниманиетуловища из положения лежа на спине. 8. Умение выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.</p>
Раздел «Техническая подготовка (волейбол, баскетбол)»		
3.	<p>Выполнять следующие комплексы упражнений: – упражнения для укрепления мышц спины; – упражнения для мышц брюшного пресса; – упражнение на укрепление косых мышц спины; – упражнения на гибкость; – упражнения на координацию движений; – упражнения на растяжку; – комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; – сгибание–разгибание рук в упоре лежа; – присед на одной ноге («пистолет»); – присед из основной стойки 3х30 Приступая к разделу программы «Техническая подготовка» для выполнения заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту: – жонглирование; – одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот; – прыжки со скакалкой 15, 30 сек, 1 мин; – эстафеты с разнообразными предметами. Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.</p>	<p>Зачетные требования по баскетболу: 1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил. 2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии. 3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча. Зачетные требования по волейболу: 1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар. 2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). 3. Жонглирование мяча над собой (сверху, снизу).</p>

4.	<p>Темы рефератов</p> <ol style="list-style-type: none">1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.3. Закаливающие мероприятия.4. Вредные привычки и занятия физической культурой.5. Питание и двигательный режим студента.6. Олимпийские игры в России.7. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.8. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.	
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--