

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ПОАНО «НИК»
Г.Г. Аминова
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспече-
ния
на базе среднего общего образования
форма обучения: очная, заочная, очно-заочная**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 (с изменениями от 29.07.2017)

Квалификация: юрист.

Разработчик: преподаватель физической культуры преподаватель ПО-АНО «Национальный инновационный колледж» Байсонгуров К.Б.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

Оглавление

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы.....3
2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....3
3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования5
4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы7
5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций.....14

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

Основной задачей оценочных средств является контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний и умений, определенных стандартом.

Оценочные средства для контроля знаний и умений, формируемых дисциплиной «Физическая культура», оцениваемые компоненты компетенций отражены в таблице.

	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	ОК-2,3,6,10	Задания, тесты
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-2,3,6,10	Задания, тесты
3	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений, технико-тактических действий в футболе и гандболе.	ОК-2,3,6,10	Задания, тесты
4	Совершенствование техники гимнастических упражнений, технико-тактических действий в баскетболе	ОК-2,3,6,10	Задания, тесты

* Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
1	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы сту-	Темы докладов,

		дента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	сообщений
2	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Критерии оценки зачета:

«зачтено» - при наличии у студента глубоких, исчерпывающих знаний, грамотном и логически стройном построении ответа по основным вопросам дисциплины; при наличии твердых и достаточно полных знаний, логически стройном построении ответа при незначительных ошибках по направлениям, перечисленным при оценке «отлично»; при наличии твердых знаний, изложении ответа с ошибками, уверенно исправленными после наводящих вопросов по изложенным выше вопросам.

«незачтено» - при наличии грубых ошибок в ответе, непонимании сущности излагаемого вопроса, неуверенности и неточности ответов после наводящих вопросов по вопросам изучаемой дисциплины.

Оценка выставляется в экзаменационно - зачетной ведомости.

Критерии оценки коллоквиумов (докладов):

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если он показал знание теории, хорошее осмысление основных вопросов темы, умеет при этом раскрывать понятия на различных примерах.

Оценка - «незачет» выставляется, если студент не владеет (или владеет незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

Критерии оценки контрольной работы:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ полностью соответствует данной теме.
- Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ верный, но допущены некоторые неточности;
- Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;
- оценка «неудовлетворительно» если тема не раскрыта.

Критерии оценки тестирования:

Оценка- «зачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) верна.

Оценка- «незачет» выставляется студенту, если большая часть ответов (больше 60%) не верна

Критерии оценки реферата:

-Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

- Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

- Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

- Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Результат освоения компетенции
отлично	высокий	обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом исполнении усвоенных знаний.
хорошо	базовый	обучающийся овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	основной	обучающийся овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей

		практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
--	--	--

4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

1. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

2. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

3. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

4. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

5. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

8. Размер баскетбольной площадки:
- А) 13 x 26м;
 - Б) 15 x 28;
 - В) 14 x 29;
 - Г) 15 x 30.
9. Высота кольца от уровня пола составляет:
- А) 2 м 00 см;
 - Б) 2 м 30 см;
 - В) 3 м 05 см;
 - Г) 3 м 30 см.
10. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:
- А) 7;
 - Б) 3;
 - В) 6;
 - Г) 5.
11. Игровое время в баскетболе состоит из:
- А) 4 периода по 10 мин;
 - Б) 4 периода по 12 мин;
 - В) 4 периода по 8 мин;
 - Г) 4 периода по 5 мин.
12. Размер площадки по волейболу:
- А) 18 x 7 м;
 - Б) 18 x 8 м;
 - В) 18 x 9 м;
 - Г) 18 x 4 м.
13. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:
- А) 5 человек;
 - Б) 6 человек;
 - В) 7 человек;
 - Г) 8 человек.
14. Кто такой игрок «либеро» :
- А) нападения;
 - Б) защиты;
 - В) запасной;
 - Г) подающий.
41. Укажите размер площадки для игры в «Лапту»:
- А) 10x20м;
 - Б) 20x40м;
 - В) 30x60м;
 - Г) 20x50м.
16. Девиз Олимпийских игр:
- А) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - Б) «О спорт ! Ты-мир»;
 - В) «Быстрее ! Выше ! Сильнее!»;

- Г) «Быстрее ! Выше ! Дальше !».
16. Олимпийская хартия представляет собой:
- А) положение об Олимпийских играх;
 - Б) программу Олимпийских игр;
 - В) свод законов об Олимпийском движении;
 - Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
17. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая нагрузка;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая тренировка;
 - Г) урок физической культуры.
17. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на формирование правильной осанки;
 - Б) на гармоническое развитие человека;
 - В) на всестороннее развитие физических качеств;
 - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
18. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) сила, быстрота, выносливость;
 - Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - В) артериальное давление, пульс;
 - Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
19. К показателям физического развития относятся:
- А) сила и гибкость;
 - Б) быстрота и выносливость;
 - В) рост и вес;
 - Г) ловкость и прыгучесть.
20. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 60-90 уд./мин.;
 - Б) 90-150 уд./мин.;
 - В) 150-170 уд./мин.;
 - Г) 170-200 уд./мин.
21. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А) общеразвивающими;
 - Б) собственно-силовыми;
 - В) скоростно-силовыми;
 - Г) групповыми.
22. С низкого старта бегают:
- А) на короткие дистанции;
 - Б) на средние дистанции;
 - В) на длинные дистанции;
 - Г) кроссы.
23. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость;
 - Б) ловкость;
 - В) быстроту;
 - Г) выносливость.
24. Туфли для бега называются:
- А) кеды;
 - Б) пуанты;
 - В) чешки;
 - Г) шиповки.
25. Бег по пересеченной местности называется:
- А) стипль-чез;
 - Б) марш-бросок;
 - В) кросс;
 - Г) конкур.
26. Один из способов прыжка в высоту называется:
- А) перешагивание;
 - Б) перекатывание;
 - В) переступание;
 - Г) перемахивание.
27. В баскетболе запрещены:
- А) игра руками;
 - Б) игра ногами;
 - В) игра под кольцом;
 - Г) броски в кольцо.
28. Пионербол-подводящая игра:
- А) к баскетболу;
 - Б) к волейболу;
 - В) к настольному теннису;
 - Г) к футболу.
29. Остановка для отдыха в походе называется:
- А) стоянка;
 - Б) ночлег;
 - В) причал;
 - Г) привал.
30. Какая из дистанций является спринтерской?
- А) 800 м;
 - Б) 1500 м;
 - В) 100 м.
31. Строевые упражнения служат:
- А) как средство общей физической подготовки;
 - Б) как средство управления строем;
 - В) как средство развития физических качеств.
32. Какая из дистанций не считается стаерской?
- А) 1500 м;

- Б) 5000 м;
В) 10000 м.
33. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:
А) сердечно-сосудистой системы;
Б) дыхательной системы;
В) вестибулярного аппарата.
34. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:
А) сойти с лыжни одной лыжей;
Б) сойти с лыжни обеими лыжами;
В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
35. В каком году появился баскетбол как игра:
А) 1819 году;
Б) 1899 году;
В) 1891 году.
36. Кто придумал баскетбол как игру:
А) Д.Формен;
Б) Д.Фрейзер;
В) Д.Нейсмит.
37. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:
А) всестороннего развития физической подготовленности;
Б) развития выносливости, скорости;
В) формирования правильной осанки.
38. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:
А) разрешается дополнительный бросок;
Б) попытка и результат засчитываются;
В) попытка засчитывается, а результат нет.
39. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:
А) шесть;
Б) десять;
В) двенадцать.
40. Какой подачи не существует в волейболе:
А) одной рукой снизу;
Б) двумя руками снизу;
В) верхней прямой;
Г) верхней боковой.
41. Что называется разминкой:
А) чередование легких и трудных общеразвивающих

- упражнений;
- Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В) подготовка организма к предстоящей работе.
42. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость координацию движений:
- А) фехтование;
- Б) баскетбол;
- В) фигурное катание;
- Г) художественная гимнастика.
43. Как проверить правильность своей осанки:
- А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.
44. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:
- А) ежедневно;
- Б) через день;
- В) через два дня;
- Г) когда захочется.
45. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:
- А) укрепляют здоровье;
- Б) повышают работоспособность;
- В) формируют мускулатуру.
46. Главной причиной нарушения осанки является:
- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) ношение сумки, портфеля на одном плече.
47. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:
- А) 6 баллов;
- Б) 8 баллов;
- В) 10 баллов.
48. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?
- А) до 15 очков;
- Б) до 20 очков;
- В) до 25 очков.

5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» осуществляется

в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, индивидуального опроса, докладов, сообщений); контрольных работ; проверки письменных заданий (эссе, рефератов); тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета и итогового экзамена. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

доклад, сообщение - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Подготовка осуществляется во внеурочное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором занятии, регламент- 7 минут на выступление. В оценивании результата наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.

устный опрос – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или семинарского занятия в течение 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего семинарского занятия по заранее выданной тематике.

задания– даются на заключительном занятии. Позволяют оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте- 20. Отведенное время на подготовку – 60 мин.

Дифференцированный зачет– проводится в заданный срок согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку – 15-20 мин.