

**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 формирования .....5
4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы .....7
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.Нейсмита.
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.