

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе **Федеральное государственное бюджетное**

Дата подписания: 20.03.2024 13:42:36 **образовательное учреждение высшего образования**

Уникальный программный ключ: **«Чувашский государственный университет**

6d465b936eef331cede482bde6d12ab98214652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

**Юридический факультет**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Фонд оценочных средств для  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по учебной дисциплине  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Год начала подготовки - 2022

**Чебоксары 2022**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
07.04.2022 г., протокол № 01  
Председатель *Широков О.Н.*

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* обучающимися по специальности: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения.*

Составитель:  
к.п.н., доцент А.Г. Шугаев

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## Назначение:

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* обучающимися по специальности: *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

**Форма контроля:** зачет

## Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
<b>Умения:</b>		
У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
<b>Знания:</b>		
З 1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
З 2.	основы здорового образа жизни	
<b>Общие компетенции:</b>		
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	

## Ресурсы, необходимые для оценки:

Помещение: учебный кабинет

Дополнительные инструкции и справочные материалы: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) для решения ситуационных задач

Инструменты: ручка, бумага

Требования к кадровому обеспечению: оценку проводит преподаватель

Норма времени: 90 минут.

## **2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В состав комплекта входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Задания включают в себя зачетные вопросы и практические упражнения, ориентированные на проверку освоения компетенций.

### **2.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ**

#### ***Инструкция***

Задание состоит из двух частей: первая часть – теоретическая, вторая часть – практическая.

Первая часть – зачетные вопросы, по два вопроса, сгруппированные случайным образом, в каждом зачетном билете.

Вторая часть – практическая, содержит ситуационную задачу (задание) на выявление умений.

Время подготовки – 90 минут.

#### **1) Теоретическая часть:**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

5. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.

6. Техника бега на длинные дистанции с высокого старта.

7. Специальные беговые упражнения.

8. Кроссовый бег.

9. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

10. Техника прыжка в длину с места.

11. Техника прыжка в длину с разбега.

12. Техника прыжка в высоту с разбега различными способами.

13. Специальные прыжковые упражнения.

14. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств.

15. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину и высоту с места и разбега.

16. Техника метания мяча в цель.

17. Техника метания гранаты в цель.

18. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

19. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.

20. Развитие специальной и общей выносливости.

21. Переменный бег.

22. Кроссовый бег.

23. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

24. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований оздоровительным бегом.

25. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

26. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.

27. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.

28. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.

29. Подбор упражнений с предметами и без предметов.

30. Развитие физического качества гибкости.

31. Значение формирования правильной осанки.
32. Силовая подготовка.
33. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.
34. Развитие физического качества силы.
35. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.
36. Общая физическая подготовка.
37. Упражнения без отягощений и с собственным весом.
38. Развитие силы при атлетической гимнастике.

## **2) Практическая часть:**

### **№ 1**

Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.

### **№ 2**

Выполнение всех элементов прыжков в длину с места и разбега. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики.

### **№ 3**

Выполнение всех элементов прыжков в высоту с места и разбега. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики.

### **№ 4**

Выполнение всех элементов техники метания мяча в цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства метания.

### **№ 5**

Выполнение всех элементов техники метания гранаты в цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях по фи-

зической культуре. Практическая реализация основ судейства метания.

#### № 6

Выполнение строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.

#### № 7

Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.

#### № 8

Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.

#### № 9

Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

#### № 10

Выполнение силовых упражнений на тренажерах на различные группы мышц. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

#### № 11

Выполнение силовых упражнений без отягощений. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

#### № 12

Выполнение силовых упражнений с собственным весом. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

## 2.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

В состав комплекта входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Задания включают в себя дифференцированные зачетные вопросы и практические упражнения, ориентированные на проверку освоения компетенций.

### *Инструкция*

Задание состоит из двух частей: первая часть – теоретическая, вторая часть – практическая.

Первая часть – зачетные вопросы, по два вопроса, сгруппированные случайным образом, в каждом зачетном билете.

Вторая часть – практическая, содержит ситуационную задачу (задание) на выявление умений.

Время подготовки – 90 минут.

### **1) Теоретическая часть:**

1. Основные элементы игры в футбол.
2. Стойки и перемещения в нападении и защите при игре в футбол.
3. Игровые действия полевого игрока в игре в футбол (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).
4. Игровые действия полевого вратаря в игре в футбол (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).
5. Игра в футбол 2х2.
6. Виды спортивных игр при занятиях физической культурой.
7. Игра в футбол 3х3.
8. Игра в футбол 4х4.
9. Игра в футбол 5х5.
10. Основы правил и судейства соревнований по футболу.
11. Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.
12. Физкультпауза.
13. Физкультминутки.
14. Самостоятельные занятия по комплексам ППФП.
15. Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.



16. Физкультпауза.
17. Физкультминутка.
18. Основные элементы игры в волейбол.
19. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите при игре в волейбол.
20. Передача сверху, снизу при игре в волейбол.
21. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение при игре в волейбол.
22. Взаимодействие игроков в паре при игре в волейбол.
23. Командные взаимодействия при блоке при игре в волейбол.
24. Командные взаимодействия при нападающем ударе при игре в волейбол.
25. Командные взаимодействия в защите при игре в волейбол.
26. Командные взаимодействия в нападении при игре в волейбол.
27. Игра в волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.
28. Двусторонняя игра в волейбол.
29. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.
30. Основные элементы игры в баскетбол.
31. Стойки и перемещение при игре в баскетбол.
32. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом при игре в баскетбол.
33. Передачи мяча на месте и в движении при игре в баскетбол.
34. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления при игре в баскетбол.
35. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях при игре в баскетбол.
36. Взаимодействия игроков в нападении при игре в баскетбол.
37. Взаимодействия игроков в защите при игре в баскетбол.
38. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрок при игре в баскетбол.
39. Основные элементы игры в бадминтон.
40. Перемещения при защитных и нападающих действиях при игре в бадминтон.
41. Подача волана при игре в бадминтон.
42. Прием волана при игре в бадминтон.
43. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный при игре в бадминтон.

44. Парное взаимодействие, удары при игре в паре при игре в бадминтон.

45. Одиночная игра в бадминтон.

46. Парная игра в бадминтон.

47. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

48. Развитие общей выносливости при общей физической подготовке.

49. Развитие скоростно-силовых физических качеств при общей физической подготовке.

50. Развитие специальной выносливости при общей физической подготовке.

51. Развитие ловкости при общей физической подготовке.

52. Выполнение различных видов ОРУ при общей физической подготовке.

53. Упражнения с различными видами мячей при общей физической подготовке.

54. Стрельба из пневматического пистолета.

55. Принятие изготочки (внешняя изготочки ,внутренняя ,жесткая) при стрельбе из пневматического пистолета.

56. Последовательность действия при стрельбе из пневматического пистолета.

57. Технические элементы (дыхание, прицеливание, спуск. общая координация) при стрельбе из пневматического пистолета.

58. Соблюдение основ здорового образа жизни, требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

## **2) Практическая часть:**

### **№ 1**

Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Основы правил и судейства соревнований по футболу.

### **№ 2**

Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Основы правил и судейства соревнований по футболу.

№ 3

Основы правил и судейства соревнований по футболу при игре 2х2.

№ 4

Основы правил и судейства соревнований по футболу при игре 3х3.

№ 5

Основы правил и судейства соревнований по футболу при игре 4х4.

№ 6

Основы правил и судейства соревнований по футболу при игре 5х5.

№ 7

Практическое выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности.

№ 8

Практическое выполнение физкультпаузы.

№ 9

Практическое выполнение физкультминутки.

№ 10

Практическое выполнение стоек и перемещений при игре в нападении и защите в волейболе. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 11

Практическое выполнение передачи сверху, снизу при игре в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 12

Командные взаимодействия при блоке при игре в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 13

Командные взаимодействия при нападающем ударе при игре в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 14

Командные взаимодействия в защите при игре в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 15

Командные взаимодействия в нападении при игре в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 16

Игра в волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 17

Двусторонняя игра в волейбол. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.

№ 18

Практическое выполнение стоек и перемещений при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 19

Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 20

Практическое выполнение передачи мяча на месте и в движении при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 21

Практическое выполнение броска по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 22

Практическое выполнение атаки на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 23

Техника взаимодействия игроков в нападении при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 24

Техника взаимодействия игроков в защите при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 25

Техника игры 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.

№ 26

Практическое выполнение перемещения при защитных действиях при игре в бадминтон.

№ 27

Практическое выполнение перемещения при нападающих действиях при игре в бадминтон.

№ 28

Практическое выполнение подачи волана и приема волан при игре в бадминтон.

№ 29

Практическое выполнение ударов в нападении, прямой, косяй боковой, обманный при игре в бадминтон.

№ 30

Практическое выполнение парного взаимодействия при игре в бадминтон.

№ 31

Практическое выполнение одиночной игры в бадминтон.

№ 32

Практическое выполнение ОРУ с мячами.

№ 33

Практическое выполнение упражнений с различными видами мячей.

#### № 34

Практическое выполнение подготовительной фазы при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

#### № 35

Практическое выполнение начальной фазы при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

#### № 36

Практическое выполнение рабочей фазы при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

#### № 37

Практическое выполнение фазы спуска при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

#### № 38

Практическое выполнение фазы удержания после выстрела при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требований охраны труда при стрельбе из пневматического пистолета.

## 2.2. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

### а) условия проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет проводится в группе в количестве – не более 25 человек.

Количество вариантов задания – каждому обучающемуся один зачетный билет путем случайного выбора.

Время выполнения задания – 90 минут

### б) критерии оценки

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знако-

мый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

## **в) критерии и шкала оценивания контролируемых компетенций**

### **Критерии оценивания контролируемых компетенций**

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Знать</b> особенности организации профессиональной деятельности юриста <b>Уметь</b> организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<b>Знать</b> правила поведения человека в стандартных и нестандартных ситуациях <b>Уметь</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>Знать</b> особенности организации коллективной и командной работы <b>Уметь</b> работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, доступно и качественно общаться с потребителями оказываемой услуги.
ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	<b>Знать</b> правила здорового образа жизни, требования охраны труда <b>Уметь</b> соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

### Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90-100	5	Отлично
80-89	4	Хорошо
70-79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	Неудовлетворительно

#### г) Эталон зачетного билета

<b>ФГБОУ ВО «ЧГУ имени И.Н. Ульянова»</b>	<b>Юридический факультет Кафедра физической культуры и спорта  Дисциплина «Физическая культура»  ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1</b>	<b>УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры «___» _____ 2022г. протокол № 1 Зав. кафедрой _____ М.Л. Толстова</b>
<p>1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>2. Командные взаимодействия в нападении при игре в волейбол.</p> <p>3. Выполните практическое упражнение.</p> <p>Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом при игре в баскетбол. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>		