

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 18.03.2024 01:00:31

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98214652f016465d53b72a2eab0de1b2

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования**

**«Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»**

**Юридический факультет**

**Кафедра физической культуры и спорта**

Утвержден в составе  
основной профессиональной  
образовательной программы  
подготовки специалистов  
среднего звена

**Фонд оценочных средств для  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
**40.02.03 ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

Форма обучения: очная  
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: *40.02.03 Право и судебное администрирование.*

Составитель:  
А.Г. Шугаев

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## Назначение:

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* обучающимися по специальности: *40.02.03 Право и судебное администрирование*.

**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.	значение физического воспитания 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 10	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	<i>ответы на зачетные вопросы, вопросы дифференцированного зачета, выполнение практических упражнений</i>

## Ресурсы, необходимые для оценки:

Помещение: учебный кабинет

Дополнительные инструкции и справочные материалы: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

ской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019)  
для решения 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 задачу (задание) на выявление умений.

Время подготовки – 90 минут.

#### **1) Теоретическая часть:**

Тестовые задания

1. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) спортивные сооружения
- 2) произведения искусства
- 3) этические нормы
- 4) виды спорта

2. Для освоения предмета "Физическая культура", необходимо:

1) 365 часов

2) 408 часов

3) 150 часов

4) 156 часов

3. Учебные занятия проводятся в формах:

1) практических, теоретических, контрольных

2) секционных

3) туризма

4) массовых спортивных мероприятиях

4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...

1) самооценка

2) дееспособность

3) здоровый стиль жизни

4) здоровье

5. Биологическая система живого существа, это...

1) адаптация

2) рефлекс

3) гомеостаз

4) организм

6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:

1) 18-19

2) 27-28

3) 33-34

4) 44-45

7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:

1) костей

2) крови

3) эритроцитов

4) лейкоцитов

8. Кровеносная система состоит из:

1) головного и спинного мозга

2) глотки

3) сердца

4) легких

9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом

сокращении, это...

1) систолический объем

2) минутный объем

3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном

уровне эффективности в течение определенного времени, это...

1) работоспособность

2) утомление

3) усталость

4) переутомление

11. К объективным факторам обучения относят:

1) состояние здоровья

2) мотивацию учения

3) знания

4) работоспособность

12. Принципы физического воспитания, это...

1) сознательность и активность

2) физические упражнения

3) оздоровительные силы природы

4) гигиенические факторы

13. К методам физического воспитания, относят...

1) волнообразный

2) ступенчатый

3) игровой

4) прямолинейный

14. К физическим качествам человека относят:

1) сила

2) ЖЕЛ

3) ЧСС

4) МОК

15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:

1) вводную часть

2) общую часть

3) медицинскую часть

4) спортивную часть

16. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1) утренняя гигиеническая гимнастика

2) наглядность

3) доступность

4) динамичность

17. Регулярные занятия и участие в соревнованиях различных возрастных групп с

целью укрепления здоровья, это...

1) мотивация выбора

2) элективный курс

3) спорт высших достижений

4) массовый спорт

18. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена, это...

1) структура подготовленности

2) оперативное планирование

3) текущее планирование

4) перспективное планирование

19. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных

результатов, это...

- 1) врачебный контроль
- 2) педагогический контроль
- 3) самоконтроль
- 4) диагноз

20. Специально-направленное использование средств физической культуры и спорта

для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:

- 1) ППФП
- 2) условия труда 3) характер труда
- 4) прикладные знания

21. Система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение

устойчивой профессиональной дееспособности:

- 1) профессиональный травматизм
- 2) профессиональное заболевание
- 3) профессиональное утомление
- 4) производственная физическая культура

22. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) игры
- 2) спортивная экипировка
- 3) комплекс физических упражнений
- 4) спортивная информация

23. Для изучения "Физическая культура", необходимо:

- 1) 408 часов
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов
- 4) 365 часов



24. Внеучебные занятия по физической культуре организируются в форме:

- 1) массовых спортивных мероприятий
- 2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей
- 3) теоретических занятий под контролем преподавателей
- 4) практических занятий под контролем тренера

25. Оценка личностью самой себя, это...

- 1) здоровье
- 2) дееспособность
- 3) самооценка
- 4) здоровый стиль жизни

26. Относительное динамическое постоянство внутренней среды, это...

- 1) адаптация
- 2) рефлекс

3) гомеостаз

4) организм

27. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:

- 1) 6
- 2) 7
- 3) 8
- 4) 5

28. Жидкая ткань организма, это...

- 1) кости
- 2) кровь
- 3) эритроциты
- 4) лейкоциты

29. Нервная система состоит из:

1) головного и спинного мозга

2) глотки

3) сердца

4) легких

30. Объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту, это...

1) систолический объем

2) минутный объем

3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

31. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, это...

1) работоспособность

2) утомление

3) усталость

4) переутомление

## **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.

туре. 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 физической 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 задачу (задание) на выявление умений.

Время подготовки – 90 минут.

### **1) Теоретическая часть:**

#### **1) Теоретическая часть:**

Тестовые задания

1. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) спортивные сооружения
- 2) произведения искусства
- 3) этические нормы
- 4) виды спорта

2. Для освоения предмета "Физическая культура", необходимо:

- 1) 365 часов
- 2) 408 часов
- 3) 150 часов
- 4) 156 часов

3. Учебные занятия проводятся в формах:

- 1) практических, теоретических, контрольных
- 2) секционных

- 3) туризма
- 4) массовых спортивных мероприятиях
- 4. Нормальное психосоматическое состояние человека, это...

ка, это...

- 1) самооценка
- 2) дееспособность
- 3) здоровый стиль жизни
- 4) здоровье
- 5. Биологическая система живого существа, это...

- 1) адаптация
- 2) рефлекс
- 3) гомеостаз
- 4) организм

- 6. Количество позвонков в позвоночном столбе человека:

ка:

- 1) 18-19
- 2) 27-28
- 3) 33-34
- 4) 44-45
- 7. Опорно-двигательный аппарат состоит из:

- 1) костей
- 2) крови
- 3) эритроцитов
- 4) лейкоцитов

- 8. Кровеносная система состоит из:

- 1) головного и спинного мозга
- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

- 9. Количество крови, выбрасываемое левым желудком сердца, при каждом сокращении, это...

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем
- 3) жизненная емкость легких
- 4) легочная вентиляция

10. Возможность человека выразить мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени, это...

- 1) работоспособность
- 2) утомление
- 3) усталость
- 4) переутомление

11. К объективным факторам обучения относят:

- 1) состояние здоровья
- 2) мотивацию учения
- 3) знания
- 4) работоспособность

12. Принципы физического воспитания, это...

- 1) сознательность и активность
- 2) физические упражнения
- 3) оздоровительные силы природы
- 4) гигиенические факторы

13. К методам физического воспитания, относят...

- 1) волнообразный
- 2) ступенчатый
- 3) игровой
- 4) прямолинейный

14. К физическим качествам человека относят:

- 1) сила
- 2) ЖЕЛ
- 3) ЧСС
- 4) МОК

15. Учебно-тренировочное занятие разделяется на:

- 1) вводную часть
- 2) общую часть
- 3) медицинскую часть
- 4) спортивную часть

16. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) наглядность
- 3) доступность
- 4) динамичность

17. Регулярные занятия и участие в соревнованиях различных возрастных групп с

целью укрепления здоровья, это...

- 1) мотивация выбора
- 2) элективный курс
- 3) спорт высших достижений
- 4) массовый спорт

18. План многолетнего процесса физического совершенствования спортсмена, это...

- 1) структура подготовленности
- 2) оперативное планирование
- 3) текущее планирование
- 4) перспективное планирование

19. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных

результатов, это...

- 1) врачебный контроль
- 2) педагогический контроль
- 3) самоконтроль
- 4) диагноз

20. Специально-направленное использование средств физической культуры и спорта



для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:

- 1) ППФП
- 2) условия труда
- 3) характер труда
- 4) прикладные знания

21. Система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности:

- 1) профессиональный травматизм
- 2) профессиональное заболевание
- 3) профессиональное утомление
- 4) производственная физическая культура

22. Материальные ценности физической культуры, это...

- 1) игры
- 2) спортивная экипировка
- 3) комплекс физических упражнений
- 4) спортивная информация

23. Для изучения "Физическая культура", необходимо:

- 1) 408 часов
- 2) 125 часов
- 3) 156 часов
- 4) 365 часов

24. Внеучебные занятия по физической культуре организуются в форме:

- 1) массовых спортивных мероприятий
- 2) самостоятельных занятий под контролем преподавателей
- 3) теоретических занятий под контролем преподавателей
- 4) практических занятий под контролем тренера

25. Оценка личностью самой себя, это...

- 1) здоровье
- 2) дееспособность
- 3) самооценка
- 4) здоровый стиль жизни

26. Относительное динамическое постоянство внутренней среды, это...

- 1) адаптация
- 2) рефлекс
  
- 3) гомеостаз
- 4) организм

27. Количество позвонков в шейном отделе позвоночного столба:

- 1) 6
- 2) 7
- 3) 8
- 4) 5

28. Жидкая ткань организма, это...

- 1) кости
- 2) кровь
- 3) эритроциты
- 4) лейкоциты

29. Нервная система состоит из:

- 1) головного и спинного мозга
- 2) глотки
- 3) сердца
- 4) легких

30. Объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту, это...

- 1) систолический объем
- 2) минутный объем
- 3) жизненная емкость легких

4) легочная вентиляция

31. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, это...

1) работоспособность

2) утомление

3) усталость

4) переутомление

## 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 3x3, 2x2. 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, ко-сой боковой, обманный при игре в бадминтон.

№ 30

Практическое выполнение парного взаимодействия при иг-ре в бадминтон.

№ 31

Практическое выполнение одиночной игры в бадминтон.

№ 32

Практическое выполнение ОРУ с мячами.

№ 33

Практическое выполнение упражнений с различными вида-ми мячей.

№ 34

Практическое выполнение подготовительной фазы при стрельбе из пневматического пистолета. Соблюдение требова-ний 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 знакомый 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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать</b> правила организации здорового образа жизни <b>Уметь</b> организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

#### 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

### 2.3. КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

<b>вопрос</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ответ</b>	1	1	1	4	4	3	1	3	1	1	2	1	3	1	1	
<b>вопрос</b>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>ответ</b>	1	4	4	1	1	4	2	4	1	3	3	2	2	1	2	2