

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ

Факультет среднего профессионального образования

Рег. № ПС-02-03

«30» августа 20 23 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан факультета СПО  
П.И. Федюнин  
«30» августа 20 23 г.

ФГОС СПО 2014г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Комплект контрольно-оценочных средств**

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Форма обучения

очная

очная, заочная

Курс

1-2

Семестр

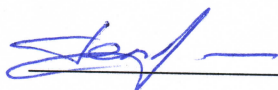
1-4

Новосибирск 2023

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура разработан на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ от 12 мая 2014 г. N 508) к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, квалификация юрист, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1193 от 14 сентября 2016 г. « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных стандартов среднего профессионального образования» и рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ от « 25 » мая 2023 г.

**Разработчики:**

преподаватель

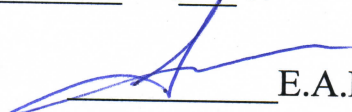


Теплоухова Е.Н.

**Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии преподавателей социально-правовых дисциплин и модулей**

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Председатель цикловой  
методической комиссии



Е.А.Медяник

**Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии факультета СПО**

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Заместитель председателя  
методической комиссии



О.Л. Сошнина

подпись

## Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) ОК,ПК	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 2, ОК 10	зачет
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	зачет
3	Тема 3. Основы знаний Основы физической подготовки	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет
4	Тема 4. Лёгкая атлетика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет
5	Тема 5. гимнастика	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет
6	Тема 6. Спортивные игры Волейбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет
7	Тема 7. Лыжная подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет
8	Тема 8. Спортивные игры баскетбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Контрольные нормативы, зачет

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ  
Факультет среднего профессионального образования

**Комплект контрольный нормативов  
по дисциплине «Физическая культура»**

Тема: 4 Лёгкая атлетика.

Таблица

**ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ**

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс
1	Бег – 30м (сек)	5	4.7	4.5
		4	5.0	4.8
		3	5.4	5.1
2	Бег- 60м (сек)	5	8.2	8.0
		4	9.0	8.8
		3	9.5	9.3
3	Бег – 100м (сек)	5	14.2	13.8
		4	15.0	14.4
		3	15.4	15.0
4	Бег – 300м (сек)	5	50	49
		4	54	52
		3	60	58
5	Бег – 500м (мин.сек)	5	1.35	1.33
		4	1.45	1.40
		3	1.55	1.45
6	Бег – 1000м (мин.сек)	5	3.50	3.45
		4	4.05	4.00
		3	4.20	4.15
7	Бег – 2000м(мин.сек)	5	8.15	8.00
		4	8.50	8.20
		3	9.20	9.00
8	Бег – 3000м (мин.сек.)	5	12.30	12.15
		4	13.30	13.15
		3	15.00	14.00
9	Метание гранаты	5	32	34
		4	28	30
		3	26	28
10	Прыжок в длину с места	5	220	230
		4	205	210
		3	175	190
11	Тройной прыжок с места	5	6.80	6.90
		4	6.30	6.40
		3	5.80	5.90

**ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс
1	Бег – 30м (сек)	5	5.2	5.0
		4	5.4	5.3
		3	6.1	6.0
2	Бег- 60м (сек)	5	9.2	9.0
		4	10.0	9.8
		3	10.5	10.3
3	Бег – 100м (сек)	5	16.8	16.5
		4	17.5	17.0
		3	18.0	17.8
4	Бег – 300м (сек)	5	1.00	0.55
		4	1.03	1.00
		3	1.08	1.03

5	Бег – 500м (мин.сек)	5	2.00	1.57
		4	2.05	2.00
		3	2.10	2.05
6	Бег – 1000м (мин.сек)	5	4.35	4.30
		4	4.50.	4.45.
		3	5.05	5.00
7	Бег – 2000м(мин.сек)	5	10.10	10.05
		4	11.40	11.35
		3	12.40	12.30
8	Метание гранаты	5	20	22
		4	18	20
		3	16	18
	Прыжок в длину с места	5	190	200
		4	175	180
		3	160	170
10	Тройной прыжок с места	5	530	540
		4	480	490
		3	430	440

## Тема 5 Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ДЕВУШЕК

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс
1	Сгибание рук в упоре лежа	5	15	18
		4	12	15
		3	9	12
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	5	7	8
		4	5	6
		3	3	4
3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	5	40	45
		4	30	35
		3	25	30
4	Сгибание рук в упоре сзади	5	30	35
		4	25	30
		3	20	25
5	Ходьба в полном приседе (метры)	5	90	90
		4	60	60
		3	30	30
6	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	5	16 секунд	
		4	18 секунд	
		3	20 секунды	
8	Удержание упора лежа(сек)	5	40	50
		4	35	45
		3	30	40
9	Удержание прессы	5	40	50
		4	35	45
		3	30	40
10	Прыжки со скакалкой толчком двумя ногами за 1 мин	5	120	125
		4	100	105
		3	90	90
11	Прыжки на одной ноге	5	300 метров	
		4	240 метров	
		3	180 метров	
12	Наклон вперед из положения стоя(гибкость)(см)	5	17	19
		4	15	13
		3	10	11

13	Подъем туловища из положения лежа (30сек)	5	21	23
		4	19	21
		3	16	19

### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ЮНОШЕЙ

№	Вид упражнений	оценка	1 курс	2 курс
1	Сгибание рук в упоре лежа	5	30	35
		4	25	30
		3	20	25
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	5	12	14
		4	10	12
		3	8	10
3	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	5	42	45
		4	39	42
		3	36	39
4	Прыжки через резинку 30 раз толчком двумя ногами	5	15	
		4	17	
		3	20	
5	Ходьба в полном приседе (метры)	5	150	
		4	120	
		3	90	
6	Сгибание рук в упоре сзади	5	55	60
		4	45	50
		3	35	40
7	Удержание упора лежа	5	70	80
		4	60	70
		3	50	60
8	Удержание прессы	5	70	80
		4	60	70
		3	50	60
9	Вис на перекладине на согнутых руках	5	40	45
		4	30	35
		3	25	30
10	Прыжки через скакалку толчком двумя ногами	5	110	120
		4	90	100
		3	70	80
11	Прыжки на одной ноге	5	300 метров	
		4	240 метров	
		3	180 метров	
12	Подтягивание на высокой перекладине 20 раз (кол-во попыток не ограничено)	5	6 минут	5 минут
		4	7 минут	6 минут
		3	8 минут	7 минут
13	Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> (кол-во раз)	5	25	26
		4	21	22
		3	15	16
14	Челночный бег 3+10	5	8.0	7.8
		4	8.4	8.4
		3	9.2	9.0
15	Наклон вперед из положения стоя(гибкость)(см)	5	15	17
		4	10	12
		3	8	10

## Тема 6 Спортивные игры. Волейбол

Таблица .

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10
3. Передача мяча снизу двумя руками (высота 1м)	20	15	10	20	15	10
4. Передача мяча в паре	20	15	10	20	15	10
5. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача мяча над собой сверху двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15
3. Передача мяча снизу двумя руками (высота 1м)	25	20	15	23	18	15
4. Передача мяча в паре	25	20	15	23	18	15
5. Двухсторонняя игра.						

## Тема 7 Лыжная подготовка

Юноши 5 км.

Девушки 3 км.

5	25.00
4	26.00
3	28.00

5	18.00
4	19.00
3	20.00

## Тема 8 Спортивные игры. Баскетбол

Таблица .

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	2	4	3	2
4. Бросок мяча с разных точек зоны: 10 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						
2 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
Бросок мяча с разных точек зоны: 9 бросков – оценка по количеству попаданий.	5	4	3	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.						

**Комплект вопросов для зачета  
по дисциплине «Физическая культура»**

**1 семестр.**

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия- это
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Перечислите основные физические двигательные качества человека.
7. Что такое сила? Методика развития.
8. Что такое быстрота? Методика развития.
9. Что такое выносливость? Методика развития.
10. Что такое гибкость? Методика развития.
11. Что такое ловкость? В каких видах спорта она проявляется наилучшим образом?
12. Какие виды включает в себя легкая атлетика?
13. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
14. Спринтерские дистанции.
15. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
16. Атлетическая гимнастика- это...
17. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
18. Размеры волейбольной площадки.
19. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?  
Как осуществляется переход?

**2 семестр.**

1. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
2. Перечислите формы занятий физической культурой.
3. Дайте определение понятию «здоровье».
4. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Что вы знаете о спортивных разрядах и званиях?
6. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы, быстроты?
7. Когда и где проходили Олимпийские игры в нашей стране
8. На каких дистанциях используют низкий старт.
9. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
10. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
11. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
12. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
13. Какие лыжные ходы знаете?
14. Какие способы торможения знаете?
15. Какие способы подъема в гору знаете?
16. Какие виды спорта связаны с лыжной подготовкой?
17. Размеры баскетбольной площадки?

Сколько игроков находится во время игры на площадке?

18. Сколько длится баскетбольный матч?

19. Что такое «фол»?

### 3 семестр.

1. Режим дня студента.
2. Какие физические качества у вас развиты недостаточно?  
Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
3. Каким должно быть правильное питание?
4. Эффективные средства восстановления работоспособности.
5. Что включает в себя личная гигиена?
6. Оптимальный режим занятий физической культурой.
7. Вредные привычки.
8. Средства закаливания.
9. Стайерские дистанции.
10. Как называется бег по пересеченной местности?
11. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
12. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
13. Сколько партий играется в волейболе?
14. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
15. Сколько времени даётся игроку на подачу?
16. До какого счета ведётся игра в одной партии?
17. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
18. Какие физические качества развивает игра?
19. Что такое тайм-аут?

#### Критерии оценки знаний итогового контроля за семестр

- оценка «**отлично**»: глубокое понимание сущности обсуждаемого вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта.

- оценка «**хорошо**»: при признаках характерных для оценки 5, допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки.

- оценка «**удовлетворительно**»: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности ее представления, имеются пробелы в знаниях, студент не умеет использовать примеры из практики.

- оценка «**не удовлетворительно**»: не знает существа излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах.

### **Комплект вопросов для зачета (в форме тестирования) по дисциплине «Физическая культура»**

#### 4 семестр

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

а) повышать;

б) снижать;

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура..

## **ВАРИАНТ №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

### **1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

### **2. 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.

### **3. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

### **4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

### **5. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

### **6. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

### **7. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

- 1. Прыжки и бег
  - 2. Потягивания.
  - 3. Упражнения для мышц ног
  - 4. Упражнения для мышц туловища
  - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

