

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Образовательной программы среднего профессионального образования –  
подготовки специалистов среднего звена  
по направлению подготовки 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация  
Юрист  
(очная форма обучения)

Составитель: к.п.н., доцент кафедры  
спортивных дисциплин и физического  
воспитания Кочурова Л.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета права,  
экономики и управления, протокол от «17» мая 2022 г. № 8

Ульяновск, 2022

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
<b>Оценочные средства для текущего контроля</b>		
ОС-1	Конспект комплекса физических упражнений.	ОР-1 Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей. ОР-2 Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья. ОР-3 Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; ОР-4 Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОР-5 Умеет осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.
ОС-2	Тест Проведение комплекса физических упражнений	
ОС-3	Выполнение контрольных нормативов	
ОС-4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
<b>Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)</b>		
ОС-5	Зачет	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

**ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений**

Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичную демонстрацию знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, а также реализацию данных знаний в практической деятельности.

***Темы для разработки конспектов***

1. Общая физическая подготовка.
2. Плавание. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Плавание. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна).
4. Плавание. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской).
5. Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.
6. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
7. Изучение техники движения рук у неподвижной опоры.
8. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.

9. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
10. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Основные технические элементы волейбола.
12. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
13. Волейбол. Техника приема мяча.
14. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
15. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд.
16. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
17. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.
18. Лыжная подготовка. Техника различных видов торможения на лыжах.
19. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
20. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
21. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
22. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
23. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
24. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
25. Виды оздоровительной аэробики.
26. Фитнес-аэробика. Структура занятия.
27. Фитнес-аэробика. Техника базовых шагов.
28. Фитнес-аэробика. Методические приемы управления группой.
29. Фитнес-аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
30. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
31. Атлетическая гимнастика. Возможности использования инвентаря и оборудования при проведении оздоровительных занятий.
32. Атлетическая гимнастика. Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.
33. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
34. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
35. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).

### **ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений для специальной медицинской группы**

Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичную демонстрацию знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, а также реализацию данных знаний в практической деятельности.

#### ***Темы для разработки конспектов***

1. Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз. Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движениями глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.
2. Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата: при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости; при нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах; при плоскостопии и дефектах стопы.

3. ОРУ при заболевании сердечно-сосудистой системы. Упражнения сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем – спуск по лестнице.
4. ОРУ при заболеваниях дыхательной системы. Упражнения способствующие усилению вдоха и выдоха. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры. ОРУ при заболеваниях внутренних органов. Упражнения в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.

### ***Критерии и шкала оценивания***

<b>Критерий</b>	<b>Шкала оценивания (максимальное количество баллов)</b>
Умеет грамотно оформить конспект: записать последовательность физических упражнений (обобщенная, конкретная терминологическая, сокращенная и графическая запись), оптимальную дозировку и четко обозначить методические указания к выполнению каждого упражнения, составляющего конспект.	5
Последовательно излагает теоретические знания в области выбранной темы конспекта, также теоретически грамотно умеет объяснить выполнение физических упражнений, составляющих основу конспекта, умеет объяснить правильную технику выполнения упражнений, опираясь на знания в области теории и методики физической культуры и спорта.	5
<b>Всего:</b>	<b>10</b>

### ***Рекомендации по использованию оценочного средства***

Тематика конспектов выдается на первых занятиях во 1 семестре, выбор темы конспекта осуществляется студентом самостоятельно или при помощи преподавателя. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается четыре недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем оформленный письменно конспект.

## **ОС-2**

### **Проведение комплекса физических упражнений**

Комплекс физических упражнений проводится студентами на учебных занятиях в рабочих группах по 10-15 человек. Студенты заранее перед занятием готовят необходимый инвентарь, затем в начале занятия под контролем преподавателя организуют студентов, выполняют строевые упражнения, подают необходимые команды, разделяют студентов на рабочие группы, дают методические указания к выполнению физических упражнений.

<b>Критерий</b>	<b>Шкала оценивания (максимальное количество баллов)</b>
Умеет технически точно продемонстрировать физические упражнения, составляющие основу конспекта.	5

Умеет грамотно проконтролировать правильное выполнение физических упражнений занимающимися, дать оптимальную дозировку соответствующую полу, возрасту и состоянию здоровья занимающихся.	5
Всего:	10

### *Рекомендации по использованию оценочного средства*

Задание выполняется в группах по 15-20 человек в аудиторное время, во внеаудиторное время осуществляется сбор материала по теме конспекта. Текущий контроль проводится в процессе выполнения задания (проведения комплекса физических упражнений по конспекту).

### Тест

1. Понятие «Физическая культура» - это:
- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.**
  - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
- а) физической подготовкой;
  - б) физической культурой;
  - в) физкультурным образованием;
  - г) физическим воспитанием.**

3. Спорт – это:
- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;**
  - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
  - г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:
- а) эмоционально-зрелищная;
  - б) соревновательная;**
  - в) познавательная;
  - г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:
- а) социализирующая;**
  - б) регламентирующая;
  - в) подготовительная;
  - г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

**б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

**а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;**

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

**б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;**

в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

**б) физическое воспитание;**

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

**в) основное, специальное, спортивное;**

г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

11. Основным средством физического воспитания являются:

**а) физические упражнения;**

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

**б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;**

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

а) только практическому;

б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;

**в) теоретическому, практическому и контрольному;**

г) физической, технической и психологической подготовке.

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

**б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;**

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

**б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;**

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

**в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:

**а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;**

б) аэробика и шейпинг;

в) атлетическая гимнастика и стретчинг;

г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

а) упражнения на внимание;

**б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;**

**в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.**

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

**а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;**

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

**г) общей физической подготовкой.**

22. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

**в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;**

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

### **Критерии оценки тестирования**

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: вес каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «отлично» соответствует 86% - 100% правильных ответов.

Оценка «хорошо» соответствует 73% - 85% правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» соответствует 51% - 72% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» соответствует 0% - 50% правильных ответов.

### **ОС-3**

#### **Выполнение контрольных нормативов**

Выполнение контрольных нормативов осуществляется во 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах на аудиторных занятиях в соответствии с темами разделов учебных занятий. Контрольные нормативы выполняются студентами, результаты фиксируются в учебном журнале в соответствии с таблицей, приведенной ниже.

**Формирование балльно-рейтинговой оценки студента при выполнении контрольных нормативов**

Контрольные нормативы	Баллы	Нормативы		
		1 курс	2 курс	3 курс
<b>Юноши</b>				
1. Бег на 100 м (с)	5	14.4	14.1	13.1
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	10	12	15
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	215	230	240
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	33	37	48
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+6	+8	+13
6. Бег на 3000 м (мин, с)	5	14.30	13.40	12.00
7. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	5	27.00	25.00	22.00
8. Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.10	1.00	0.50
<b>Всего баллов:</b>	<b>40</b>			
<b>Девушки</b>				
1. Бег на 100 м (с)	5	17.8	17.4	16.4
2. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	10	12	18
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170	180	195
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	32	35	43
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+ 8	+ 11	+ 16
6. Бег на 2000 м (мин, с)	5	13.10	12.30	10.50
7. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	5	21.00	19.40	18.10
8. Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.25	1.15	1.00
<b>Всего баллов:</b>	<b>40</b>			

*Примечание: При выполнении контрольных нормативов ниже нормативных требований студент получает 2 балла.*

**Выполнение контрольных нормативов для специальной медицинской группы**

Выполнение контрольных нормативов для специальной медицинской группы осуществляется в 1,2, 3, 4, 5 и 6 семестрах на аудиторных занятиях учитывая характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей организма студентов.

### *Рекомендации по использованию оценочного средства*

Прием нормативов осуществляется преподавателем на учебном занятии после разминки. Контрольные нормативы сдаются поочередно всеми студентами. Студенты, имеющие справки об освобождении после болезни нормативы сдают на последующих занятиях. Тестирование позволяет определить уровень развития физических качеств и распределить студентов на рабочие группы в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности.

#### **ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях**

В течение учебного года студенты получают дополнительные баллы за активное участие в соревнованиях, выступают в составе сборных команд в соревнованиях. Также студенты участвуют в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий (клуб выходного дня, спортивное волонтерство, олимпиады по физической культуре и спорту).

#### **Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в спортивно-массовых мероприятиях**

<b>№</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	<b>4</b>
2.	Участие в соревнованиях	<b>6</b>
3.	Выступление в составе сборных команд	<b>10</b>

### *Рекомендации по использованию оценочного средства*

К участию в соревнованиях привлекаются студенты, получившие наивысший балл при сдаче контрольных нормативов на учебных занятиях. В организации и проведении спортивно-массовой работы принимают участие все желающие студенты, так как данный вид деятельности не требует специальной спортивной подготовки. Перед данными мероприятиями студенты проходят инструктаж на учебных занятиях и получают индивидуальные рекомендации, участвуют в подготовке к спортивному мероприятию.

#### *Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине*

#### **ОС-5 Зачет**

Зачет проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/ «не зачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента.

При проведении зачета учитываются теоретические и практические знания студента в области физической культуры и спорта. Ниже приведены таблицы, где приведено количество баллов, необходимых для получения студентом зачета.

**Критерии оценивания по дисциплине  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год	Максимальное количество баллов во 1 семестре
1.	Посещение практических занятий	40	20
2.	Конспект комплекса физических упражнений и его проведение	20	20
3.	Контрольные нормативы	20	40
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
<b>Всего:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>

**Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий**

№	Баллы	Процент посещения занятий
1	<b>40</b>	100
2	<b>30</b>	75
3	<b>20</b>	50
4	<b>10</b>	25

*Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)*

**Рекомендации по использованию оценочного средства**

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 172 часов. Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59