

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Колледж

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Учебного предмета **СОО.01.12 «Физическая культура»**  
по специальности среднего профессионального образования  
**40.02.02 - «Правоохранительная деятельность»**

на базе основного общего образования  
Форма обучения очная  
Базовая подготовка

Комсомольск-на-Амуре, 2024

Фонды оценочных средств обязательного учебного предмета СОО. 01.12 «Физическая культура» разработаны на основании приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность».

Фонды оценочных средств рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 7 от «28» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

Е.А. Малых

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета «Физическая культура».

Паспорт фонда оценочных средств является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02- Правоохранительная деятельность.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная подготовка.

Таблица 1 - Требования к уровню освоения содержания дисциплины и формируемым компетенциям

Код компетенции	Формы и методы контроля	Уровень освоения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- составление и демонстрация комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - экспертное оценивание работы на практическом занятии; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - фронтальный опрос; - сдача нормативов ГТО; - промежуточная аттестация	- ознакомительный - репродуктивный - продуктивный
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- составление и демонстрация комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - экспертное оценивание работы на практическом занятии; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - фронтальный опрос; - сдача нормативов ГТО; - промежуточная аттестация	- ознакомительный - репродуктивный - продуктивный
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- составление и демонстрация комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - экспертное оценивание работы на практическом занятии; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - фронтальный опрос; - сдача нормативов ГТО; - промежуточная аттестация	- ознакомительный - репродуктивный - продуктивный

Таблица 2 – Оценочные средства и критерии оценивания

Контролируемые темы и разделы дисциплины	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания
Все разделы и темы	Составление и демонстрация комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	<p>Отметка «5» – учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом дети могут самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и использовать его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать свои действия.</p> <p>Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в при самостоятельных занятиях. Отметка «3» – учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или входящих в комплекс упражнений утренней гимнастики, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги занятия.</p>
	экспертное оценивание работы на практическом занятии	<p>Техника владения двигательными действиями (умения, навыки) шкала оценивания:</p> <p>Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p>Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла</p>

		неуверенность или напряженность.
	сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)	В соответствии с таблицей п.3
	фронтальный опрос	Отметка «5» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике. Отметка «4» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками. Отметка «3» выставляется за ответ, в котором нет логической последовательности, и отсутствие умения использовать приемы на практике
	сдача нормативов ГТО	Нормативы ГТО в соответствии с полом и возрастом
	промежуточная аттестация	Общая оценка успеваемости складывается по видам программы путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, оценок за выполнение контрольных упражнений, иных видов оценивания.

## **2.Оценочные материалы для диагностической работы по проверке сформированности компетенций**

### **Матрица соответствия компетенций (основание Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ № 464 от 3 июля 2024)**

Редакция, утратившая силу	Действующая редакция
<p>ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>

*Перечень формируемых компетенций и этапы их формирования*

Код	Наименование
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

*Этапы формирования компетенций*

Этапы формирования компетенций	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Физическая культура	Физическая культура		

## 2.1 Задания на проверку общих компетенций

### Задания закрытого типа

№	Задание	Ключ	Компетенция
1	Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»? а) гимнастика; б) легкая атлетика; в) тяжелая атлетика	б	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2	Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями? а) бег по пересечённой местности б) марафонский бег в) кросс г) бег с препятствиями	б	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3	Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований: а) разрешается дополнительный бросок; б) попытка и результат засчитываются; в) попытка засчитывается, а результат - нет.	в	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4	Выполнение подъема силой из виса начинается с... а) постановки правой руки в упор локтем вверх; б) постановки левой руки в упор локтем вверх; в) подтягивания.	в	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5	Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте? а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны; б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч; в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.	а	ОК 01, ОК 04, ОК 08
6	Акробатические упражнения в первую очередь	в	ОК 01, ОК

	совершенствуют функцию... а) сердечно сосудистой системы; б) дыхательной системы; в) вестибулярного аппарата		04, ОК 08
7	Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени... а) ловкость; б) выносливость; в) быстрота.	в	ОК 01, ОК 04, ОК 08
8	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости: а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье; г) спортивные игры.	в	ОК 01, ОК 04, ОК 08

### ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

№	Задание	Ключ	Компетенция
1	С какого вида старта начинается бег на средние и длинные дистанции?	с высокого старта	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2	Укажите длину зоны для передачи эстафетной палочки в метрах	20 м	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3	Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна (ответ укажите в метрах)	400 м	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4	Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол ..... ноги	левой	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5	Виды единоборства, в которых в равной степени используются ударные и борцовские техники классифицируются как	смешанные единоборства	ОК 01, ОК 04, ОК 08
6	Боевое искусство, которое сочетает в себе элементы греко-римской борьбы, дзюдо и других боевых искусств. Оно было разработано в СССР в начале XX века как система самозащиты для спецслужб, а затем стало популярным видом спорта	самбо	ОК 01, ОК 04, ОК 08
7	Разрешено ли в РФ употребление допинга при занятии профессиональным спортом	запрещено	ОК 01, ОК 04, ОК 08
8	Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника называется	футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08

### 3. Комплект материалов для оценки сформированности знаний и умений в ходе освоения учебного предмета

Составление и демонстрация комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей

Комплексы упражнений:

утренней зарядки,

физкультминуток,

физкультпауз,

упражнений для коррекции осанки и телосложения,

производственной гимнастики.

Сдача контрольных нормативов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,30	15,00	15,50
		Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7

17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

### Опрос

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?
2. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?
3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?
4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?
5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...
6. Сбалансированное питание
7. Активный отдых
8. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?
9. Что такое рациональное питание?
10. Подводящие упражнения
11. Общая физическая подготовка
12. Созревание организма человека
13. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?
14. Что обозначает термин «гимнастика»
15. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:
16. Что такое «выносливость» как физическое качество?
17. ОРУ – общеразвивающие упражнения?
18. Гибкость – это
19. Что такое физическая трудоспособность?
20. Двигательный навык в физкультуре ...

### Нормативы ГТО

### Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	8	9	12	7	8	10	Скоростные возможности
2.	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7	1	
3.	Удержание медицинбола 500 г на вытянутых руках (с)	19	23	28	14	19	25	Выносливость
4.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	15	20	24	11	16	22	
5.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	55	80	110	45	60	90	
6.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	11	13	16	9	11	14	
7.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	10	12	15	8	10	13	Сила

8.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	7	9	12	5	7	10	
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	106	102	96	104	100	93	Гибкость
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+5	+4	+5	+7	
11.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)	5	6	8	4	5	7	Скоростно-сил овые возможности
12.	Плавание без учета времени (м)	5	7	10	5	7	10	Координацион ные способности
13.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)	1	2	4	1	2	4	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств						

**Рекомендации к недельной двигательной активности  
(не менее 12 часов)**

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня физкультурные паузы и минутки, перемены в форме активного отдыха: подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр	90
4.	Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе в рамках индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида	140
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми	220
В каникулярное время ежедневный двигательный режим не менее 4 часов		