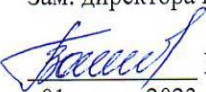


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак
«01» июня 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура»

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Сургут – 2023 г.

Фонд оценочных средств по учебному предмету разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральной образовательной программы среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Составитель:

Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

Фонд оценочных средств по учебному предмету рассмотрен и рекомендован на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «01» июня 2023 г. № 11

Председатель предметно – цикловой
комиссии



Е.А.Парамонова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	7
3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	8
4. КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ	14

1. Паспорт фонда оценочных средств
по учебному предмету «Физическая культура»
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Код и наименование компетенции	Компонентный состав компетенций	
	Уметь	Знать
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

	жизненных проблем базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность:	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Владение основными способами

	универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

2. СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контролируемые разделы, темы дисциплины	ОК	Наименование оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК1 ОК7 ОК10	Устные ответы	Вопросы дифференцированного зачета
Тема 2. Легкая атлетика.	ОК1 ОК7 ОК10	Практическое задание по теме	Вопросы дифференцированного зачета
Тема 3. Лыжная подготовка	ОК1 ОК7 ОК10	Практическое задание по теме	Вопросы дифференцированного зачета
Тема 4. Гимнастика.	ОК1 ОК7 ОК10	Практическое задание по теме	Вопросы дифференцированного зачета
Тема 5. Спортивные игры	ОК1 ОК7 ОК10	Практическое задание по теме	Вопросы дифференцированного зачета

Тема 6. Виды спорта (по выбору)	ОК1 ОК7 ОК10	Практическое задание по теме	Вопросы дифференцированного зачета
---------------------------------	--------------------	------------------------------	------------------------------------

3. Комплект оценочных средств

Задания для промежуточного контроля успеваемости

Задание 1.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это

...

- 1) бокс;
- 2) гимнастика;
- 3) футбол;
- 4) баскетбол

Ответ:

Задание 2.

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между действиями и их характеристикой

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 3.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- 1) быстрота;
- 2) гибкость;

- 3) силовая выносливость;
- 4) частота

Ответ:

Задание 4.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает ...

- 1) спринтерский бег;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание;
- 4) ходьба

Ответ:

Задание 5.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие):

- 1) силовые упражнения;
- 2) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения;
- 3) упражнения на гибкость;
- 4) упражнения на скорость

Ответ:

Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Интенсивность физической нагрузки	Параметры частоты сердечных сокращений
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

Ответ: Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 7.

Прочитайте текст и установите последовательность

Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите их правильную последовательность:

- 1) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;
- 2) начальное разучивание;
- 3) углублённое, детализированное разучивание.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Задание 8.

Прочитайте текст и запишите ответ

Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы называется

Ответ:

Задание 9.

Прочитайте текст и запишите ответ

Деятельность и привычки, относящиеся к достижению физической подготовленности и снижению риска развития основных заболеваний сердечно-сосудистой системы – это....

Ответ:

Задание 10.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая в положении сидя?

- 1) выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- 2) ничего не делать;
- 3) изредка менять положение тела;
- 4) переставить монитор

Ответ:

Задание 11.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:

- 1) более 5 часов;
- 2) не более 10 минут;
- 3) не менее 30 минут;
- 4) не более 30 минут

Ответ:

Задание 12.

Прочитайте текст, выберите один верный ответ из четырех предложенных

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- 1) ожог;
- 2) тепловой удар;
- 3) солнечный удар;
- 4) перегрев

Ответ:

Задание 13.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Физическая культура представляет собой систему спортивной деятельности, направленной на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. Раскройте понятие «физической культуры».

Ответ: Физическая культура – это.....

Задание 14.

Прочитайте текст и выберите правильный ответ и запишите аргумент, обосновывающий выбор ответа

Какой вид спорта является самым массовым видом спорта, где граждане принимают активное участие в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

- 1) бег;
- 2) волейбол;
- 3) гимнастика;
- 4) теннис.

Ответ:

Обоснование:

Задание 15.

Прочитайте текст и установите последовательность

Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:

- 1) купание;
- 2) обтирание;
- 3) обливание;
- 4) душ.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание 16.

Прочитайте текст и установите соответствие

Определите соответствие между физическим качеством и его определением

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	Выносливость	А	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2	Сила	Б	способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3	Ловкость	В	способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 17.

Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:

- 1) броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);
- 2) согласованность движений рук и ног;
- 3) броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;
- 4) исходное положение;
- 5) бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);
- 6) выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--

Задание 18.

Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность фаз бега на короткие дистанции:

- 1) старт;
- 2) финиширование;
- 3) стартовый разбег;
- 4) бег по дистанции

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание 19.

Прочитайте текст и установите соответствие

Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

1	ациклические	А	биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2	циклические	Б	борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол
3	смешанные	В	бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 20.

Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите правильную последовательность обучения подачи в волейболе:

- 1) рассказ;
- 2) показ;
- 3) имитация подачи в целом;
- 4) отработка подачи.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

4. КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ

№ задания	Верный ответ	Критерии	Тип заданий	Уровень сложности	Код компетенции	Время выполнения задания
1	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
2	A3 B2 B1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
3	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
4	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
5	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
6	A3 B2 B4 Г1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин

		случаи				
7	312	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательно сти	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
8	техника игры	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
9	здоровый образ жизни	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
10	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
11	3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
12	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных	базовый	OK1 OK7 OK10	1-3 мин
13	деятельность, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	OK1 OK7 OK10	5-10 мин
14	1 Обоснование: бег является	1 б – полное правильное соответствие	Задание открытого типа с развернутым	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин

	наиболее простым и доступным видом упражнений, а потому и самым массовым.	0 б – остальные случаи	ответом			
15	4123	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
16	A2 Б1 В3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
17	526134	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
18	1423	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
19	A2 Б3 В1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
20	1243	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи	Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный	OK1 OK7 OK10	3-5 мин
Итого						90 минут

Оценивание заданий с развернутым ответом

Критерии оценки:

1. Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок)
2. Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3. Обоснованность ответа (наличие аргументов)
4. Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)

5. Сопоставимость с эталонными ответом.