

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Факультет среднего профессионального образования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

*«ОГСЭ.04 Физическая культура»*

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

Юрист

Форма обучения

очная

Составитель Штаймец А.В. Штаймец  
«26» 01 2023 г.

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии «06» 02 2023 г. протокол № 6

Председатель ПЦК Соснина Н.А. Соснина

## Содержание

1	Паспорт фонда оценочных средств	с. 4
2	ФОС текущего контроля	5
3	ФОС промежуточной аттестации	18
4	Критерии оценки	19

## 1 Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их достижений при освоении программы учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** основной профессиональной образовательной программы по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**.

ФОС – совокупность оценочных средств, представляющих собой комплекс заданий различного типа с ключами правильных ответов, включая критерии оценки, и используемых при проведении оценочных процедур (текущего контроля, промежуточной аттестации).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обеспечивают оперативное управление образовательной деятельностью обучающихся, ее корректировку и выявляют степень соответствия качества образования обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме *дифференцированного зачета*.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование **компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 2 ФОС текущего контроля

Блок А - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»

### А.0 Тестирование

Тестирование (текущий контроль)

1 вариант

**1. Впишите ответ.**

Расцвет лёгкой атлетики в древности случился в \_\_\_\_\_?

**2 Дата создания ИААФ (международной любительской легкоатлетической федерации)?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 1896
- б) 1912
- в) 1967

**3. Легкая атлетика как вид спорта?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) контактный
- б) бесконтактный
- в) рекордный

**4. На сколько разделов принято подразделять виды лёгкой атлетики?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 5
- б) 3
- в) 9

**5. Назовите виды лёгкой атлетики?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) ходьба и бег
- б) прыжки, метание, многоборье
- в) все

**6. В программе каких Олимпийских игр заявлена лёгкая атлетика?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) Зимних
- б) Летних
- в) во всех

**7. Как часто проводятся чемпионаты по лёгкой атлетике?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) раз в два года
- б) раз в три года
- в) раз в четыре года

**8. Что называют атлетической гимнастикой?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

**9. Впишите слово.**

Совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных – это \_\_\_\_\_

**10. Утренняя гимнастика это –**

*Выберите один вариант ответа*

- а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б) элемент двигательной активности;
- в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г) разминка для мышц и суставов.

**11. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) для улучшения общего состояния;
- б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
- в) для тренировки вестибулярного аппарата;
- г) для снижения болевого синдрома.

**12. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) экстремальные виды туризма;
- б) велоспорт;
- в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
- г) легкая и тяжелая атлетика.

**13. К спортивным видам гимнастики относят:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) акробатическая;
- б) цирковая;
- в) атлетическая;
- г) уличная.

**14. Основная цель утренней гимнастики:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) расслабление мышц и связок;
- б) укрепление нервной системы;
- в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- г) развитие силы воли.

**15. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) сила;
- б) скорость;
- в) красота;

г) стройность;

**16. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) современный вид танца;
- б) акробатические упражнения;
- в) музыкально-ритмическое воспитание;
- г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

**17. В каком году и в какой стране появился баскетбол?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) в 1891 году в США
- б) в 1890 году в Канаде
- в) в 1901 году в Италии
- г) в 1932 году в Греции

**18. Создателем баскетбола является:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) Ларри Берд
- б) Мэджик Джонсон
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Майкл Джордан

**19. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) в 1892 году в Москве
- б) в 1908 году в Санкт-Петербурге
- в) в 1902 году в Нижнем Новгороде
- г) в 1909 году в Ярославле

**20. Какие физические качества формирует игра баскетбол?**

*Выберите несколько вариантов ответа*

- а) гибкость и ловкость
- б) скоростно-силовые
- в) выносливость и точность
- г) координацию движений

**21. В баскетбол играют две команды по:**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 6 игроков
- б) 7 игроков
- в) 5 игроков
- г) 8 игроков

**22. Основная цель игры «баскетбол»**

*Выберите один вариант ответа*

- а) забросить мяч в корзину соперника
- б) помешать команде соперника завладеть мячом
- в) забросить мяч руками в корзину соперника
- г) потренироваться в беге

**23. Сколько таймов продолжается игра в баскетбол?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 3 тайма
- б) 2 тайма
- в) 4 тайма
- г) 1 тайм

**24. Сколько раз можно заменить игроков во время остановки игры баскетбол?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) неограниченное количество
- б) 4 раза
- в) 3 раза
- г) 2 раза

**25. Сколько времени отводится на штрафной бросок в баскетболе?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 2 секунды
- б) 3 секунды
- в) 5 секунд
- г) 4 секунды

**26. Сколько очков дает штрафной бросок в баскетболе?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) одно очко
- б) два очка
- в) три очка

**27. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол»**

*Выберите один вариант ответа*

- а) аут
- б) пробежка
- в) двойное ведение
- г) заступ в зону противника

**28. Найдите соответствие между нарушением и его определением:**

нарушение	определение
1 Плотнорекаемый игрок	а) игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
2 Фол	б) мяч уходит за пределы игровой площадки.
3 Пробежка	в) игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника
4 Аут	г) нарушение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

**29. Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 6
- б) 9
- в) 12



**30. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

*Выберите один вариант ответа*

- а) 6
- б) 12
- в) 5
- г) 9

**Эталон ответов:**

1-Древней Греции	16-г
2-б	17-а;
3-в	18-в;
4-а	19-б;
5-в	20-б, в, д;
6-б	21-в;
7-в	22-в;
8-г	23-б;
9-гимнастика	24-а;
10-а	25-в;
11-б	26-а;
12-в	27-г
13-а	28- 1в, 2г, 3а, 4б.
14-в	29-в
15-а	30-б

**А.1 Вопросы для устного собеседования**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его

*Ответ: Система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека..*

2. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?

*Ответ: Бег на дистанцию*

3. Чем награждались победители олимпийских игр древности?

*Ответ: Наградой за победу служил венок из дикой оливы; победителя ставили на бронзовый треножник и давали ему в руки пальмовые ветви.*

4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?

*Ответ: Пять колец представляют пять частей света: Америка, Европа, Азия, Африка и Океания.*

5. Какие организации включает в себя олимпийское движение?

*Ответ: Международный олимпийский комитет, международные спортивные федерации и национальные олимпийские комитеты, - а также организационных комитетов Олимпийских игр.*

6. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?

*Ответ: В программу летней Универсиады входят 13 обязательных видов спорта: легкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика, теннис, плавание, прыжки в воду, баскетбол, фехтование, футбол, волейбол, водное поло, настольный теннис, дзюдо.*

*В рамках зимней Универсиады награды разыгрываются в 7 видах: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки, хоккей на льду, шорт-трек, конькобежный спорт, фигурное катание, керлинг.*

7. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?

*Ответ: Комплекс БГТО направлен на формирование у учащихся навыков и знаний, необходимых для успешной жизни и работы в современном обществе. Комплекс ГТО ставит своей целью развитие и поддержание физического и умственного здоровья граждан.*

8. Что такое здоровье?

*Ответ: Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*

9. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?

*Ответ: нравственное (социальное)*

10. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

*Ответ: солнечная радиация, атмосферное давление, температура, влажность и подвижность воздуха, вибрация, шум, ионизирующее излучение, магнитное и электромагнитное поля различных частотных диапазонов, степень ионизации среды и др.*

**Блок В - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций «уметь»**

### **В.1 Практические задания**

**Выполнение практических контрольных заданий:** практические контрольные задания выполняются обучающимися в целях выявления уровня физической подготовки в рамках текущего контроля успеваемости.

#### **Оценочные средства - выполнение практических контрольных заданий**

Примерные обязательные практические контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся:

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, (с)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		18	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 4x9 м, (с)	16	9,4 и выше	9,4-10,4	10,4 и ниже	10,4	10,4-11,0	11,0 и ниже
		18	9,4	9,3-10,0	10,0	10,0	10,4-11,0	11,0
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	16	220 и выше	190-210	180 и ниже	180 и выше	160-170	150 и ниже
		18	230	200-220	190	190	170-180	160
Выносливость	6-и минутный бег, (с)	16	1500 и выше	300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		18	1500	300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя», (см)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	6 и ниже
		18	15	9-12	5	20	12-14	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши); на низкой перекладине из виса лежа (девушки), (кол-во раз)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		18	17	9-10	4	18	13-15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

2 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

**2 курс**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2

### 3 курс

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

**3 курс**  
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8. Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9. Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10. Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11. Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1, 6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5



## **Блок С - Задания творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения**

### **С.1 Индивидуальные творческие задания**

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой

проблемы, приводит различные точки зрения.

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы и источников;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Состав билета



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский  
гуманитарно-технологический  
институт (филиал)  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный универ-  
ситет»  
(Орский гуманитарно-технологический  
институт (филиал) ОГУ)**

*Специальность:  
40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения*

*ПЦК общего гуманитарного, социально-эко-  
номического и естественнонаучного циклов*

Дисциплина: Физическая культура

**Дифференцированный зачет  
БИЛЕТ №1**

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

Составитель \_\_\_\_\_

А.В. Штаймец

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Н.А. Соснина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## 4 Критерии оценки

### Критерии оценивания тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых заданий;	Выполнено 85-100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, правильный ответ на поставленный вопрос.
Хорошо	2. Своевременность выполнения;	
	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 70-84 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования	Выполнено 50-69 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос.
Неудовлетворительно	.	Выполнено 0-49 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

### Критерии оценивания устного собеседования:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности

в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Критерии оценивания рефератов**

К общим критериям можно отнести:

- Соответствие реферата теме.
- Глубина и полнота раскрытия темы.
- Адекватность передачи первоисточника.
- Логичность, связность.
- Доказательность.
- Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
- Оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.).
- Языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям реферата: введению, основной части, заключению.

1) Критерии оценки введения:

- Наличие обоснования выбора темы, её актуальности.
- Наличие сформулированных целей и задач работы.
- Наличие краткой характеристики первоисточников.

2) Критерии оценки основной части:

- Структурирования материала по разделам, параграфам, абзацам.
- Наличие заголовка к частям текста и их удачность.
- Проблемность и разносторонность в изложении материала.
- Выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование.
- Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

3) Критерии оценки заключения:

- Наличие выводов по результатам анализа.
- Выражение своего мнения по проблеме.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты студент затрудняется с формулировкой выводов.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат обучающимся не представлен.

### Критерии оценивания ответа на дифференцированном зачете

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения;	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса.
Хорошо	4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
		логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.