

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**40.02.04 Юриспруденция**

**Квалификация: Юрист**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2025**



## Содержание

1. Паспорт оценочных материалов.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	11
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	12
6. Информационное обеспечение обучения.....	12

## 1. Паспорт оценочных материалов

### 1.1. Область применения

Оценочные материалы (далее ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработаны на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция и рабочей программы по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура.

### 1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>62</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОУД.12 Физическая культура относится к базовым общеобразовательным учебным дисциплинам.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 7	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### 3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом специальности 40.02.04 Юриспруденция, рабочей программой по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### 3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

#### ***3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ***

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура.

### Раздел 2. Легкая атлетика.

**Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.**

#### **Практические занятия**

1. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

**Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.**

**Практические занятия**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

**Раздел 3. Баскетбол.**

**Тема 3.8. Контрольные занятия**

**Практические занятия**

1. Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок;
2. Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).

**Раздел 4. Гимнастика.**

**Тема 4.4. Техника акробатических упражнений**

**Практические занятия**

1. Техника акробатических упражнений

**Тема 4.10. Контрольные занятия.**

**Практические занятия**

1. Акробатическая комбинация;
2. Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;
3. Комбинация на параллельных брусьях;
4. Комбинация на гимнастическом бревне.

**Раздел 5. Волейбол.**

**Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.**

**Практические занятия**

1. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.

***3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.***

**1. Назначение тестовых заданий.** Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

**2. Содержание тестовых заданий.**

По учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

## Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

*Укажите правильный вариант ответа*

### **Вариант 1.**

**1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

**2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?**

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

**3. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Германия;
- г) Россия.

**5. С чего начинается игра в баскетболе?**

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

**6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах

**7. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- г) 9м x 12м;
- д) 9м x 18м.

**8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**10 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г) рациональное питание и закаливание.

*Вариант 2.*

**1. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

**2 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

**3. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

**4. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

**5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**6. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

**7. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**8. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**9. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;

в) попытка засчитывается, а результат нет;

г) спортсмен снимается с соревнований.

#### **10. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

#### ***3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

#### **Примерная тематика самостоятельной работы:**

1. Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

3. Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.

4. Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

5. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

6. Длительный кросс до 15-18 минут.

7. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).

8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).

9. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.

10. Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой.

11. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты

12. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;

13. Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;

14. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;

15. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;

16. Выполнение контрольного норматива в метании гранаты;

17. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.

18. Передачи мяча в усложненных условиях.

19. Ведение мяча работа с двумя мячами.

20. Техника штрафных бросков.

21. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП

22. Учебная игра (с заданиями).

Основы методов судейства и тактики игры.

23. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
24. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
25. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении
26. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов  
Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.
27. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
28. Техника акробатических упражнений
29. Перекаты вперед, назад, группировки.
30. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений
31. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
32. Техника опорного прыжка
33. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.
34. Упражнения на бревне
35. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.
36. Перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения.
37. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками
38. Подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача.
39. Верхняя прямая подача
40. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении.
41. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.
42. Судейство соревнований по волейболу
43. Комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.
44. Передачи мяча в парах;
44. Прием мяча снизу и сверху;
46. Верхняя прямая подача.

#### **4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации**

4.1. Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

#### **5.6. Время выполнения экзамена**

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

**5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУД.12 Физическая культура проводится в виде дифференцированного зачета.**

### **6. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

3. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

#### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Библиотека МЭШ [uchebnik.mos.ru](http://uchebnik.mos.ru)
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [College.ru](http://College.ru)
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>