

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Физическая культура**

индекс наименование учебной дисциплины

для студентов  
по специальности  
**40.02.04 Юриспруденция**

Жуковский, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798 (далее - ФГОС СПО)

**Организация разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

**Разработчик:** Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2026 г. протокол № 7

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Ермаков С.А.

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_ / Филатова Л.С. /

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### Область применения комплекта оценочных средств

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	Средства профилактики перенапряжения.

### Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды умений(У), знаний(З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы	Средства контроля и Оценки результатов обучения <b>В рамках текущей аттестации</b> (номер задания)	Средства контроля и Оценки результатов обучения <b>В рамках промежуточной аттестации</b> (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Раздел 1.Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1.Бег	ОК08, ЛР2, ЛР5, ЛР9	ПЗ №1 КУ №3	КН №1 ТЗ
Тема 1.2.Кроссовая подготовка	ОК 08, ЛР2,ЛР5,ЛР9	ПЗ №2 КУ №4 КН	КН№1 ТЗ

Тема 1.3.Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	ОК08,ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ №6. КН	КН№1 ТЗ
Тема 1.5.Метание гранаты и мяча	ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КУ №7 КН	КН №1 ТЗ
<b>Раздел3.Гимнастика.ППФП</b>			
Тема3.1.Строевые упражнения	ОК 08, ЛР1, ЛР 2,9		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	ОК 08,ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№8	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	ОК 08,ЛР2, ЛР7, ЛР9,	КУ №9 КН	КН№2
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ №10 КН	КУ №11 КН №2
Тема3.5. Дыхательная гимнастика	ОК08,34,ЛР2, ЛР9	ПЗ№4	ПЗ№3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			
Тема 4.1.Техника передвижений на лыжах	ОК 08, ЛР2,ЛР7,ЛР9	КУ №11 ПЗКН	ТЗ
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	ОК08,ЛР2, ЛР9	КУ №12 КН	ТЗ
Тема4.3.Способы торможения	ОК 08, ЛР2, ЛР9	КУ№14	ТЗ
Тема4.4. Способы поворотов в движении	ОК 08, ЛР2 ЛР7, ЛР9	КУ№8	ТЗ
<b>Раздел5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	ОК 08, ЛР2, ЛР 7, ЛР 9	КУ №13 ПЗ №5 КН №3	КН №3 ТЗ
Тема 5.2. Техника игры. Защита	ОК 08, ЛР 2,ЛР7, ЛР9	КУ №14 КН №3	КН №3 ТЗ

Тема 5.3. Элементы тактики	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	КУ №13	КН №3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	ОК 08, ЛР1, ЛР 2, ЛР 9	КУ №14	КН №3 ТЗ
Тема 5.5. Учебная игра	ОК 08, ЛР1, ЛР2, ЛР9	КН №3	КН №3 ТЗ

## **2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации**

### **2.1. Сообщения**

С № 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания

С № 2. Основы методики самомассажа

С № 3. Методы контроля за функциональным состоянием организма.

С № 4. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств

### **2.2. Фронтальный опрос**

#### **ФО № 1.**

1. Что такое физическое самовоспитание?
2. Основные этапы самовоспитания
3. Определение уровня собственной физической подготовленности
4. Составление индивидуального комплекса физических упражнений
5. Средства физической культуры для тренировочной направленности
6. Требования для проведения занятий

#### **ФО № 2.**

1. самомассаж и его значение;
2. Правила проведения самомассажа
3. Показания и противопоказания к проведению самомассажа;
4. История самомассажа.
5. Виды самомассажа.
6. Основные приемы самомассажа

#### **ФО № 3.**

1. Функциональное состояние организма
2. Что такое самоконтроль. Показатели самоконтроля
3. Функциональные пробы
4. Физическое развитие, методы оценки
5. Методика проведения простых функциональных проб

#### **ФО № 4.**

1. Что такое физические качества?
2. Сила. Упражнения и методы развития силы.
3. Быстрота. Упражнения и методы развития быстроты.
4. Выносливость. Упражнения и методы развития выносливости.
5. Гибкость. Упражнения и методы развития силы.
6. Ловкость. Упражнения для развития ловкости

### **2.3. Практические занятия (ПЗ)**

ПЗ №1. Пробежать кросс 1200 м 2000м

ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта

ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 40 мин.....

ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой

ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

### **2.4. Комплексы упражнений**

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений  
 КУ № 2.Подобрать упражнения для развития любого физического качества  
 КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки  
 КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки  
 КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки  
 КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы  
 КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости  
 КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики  
 КУ № 9.Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств  
 КУ № 10.Подобрать ОРУ с мячами  
 КУ № 11.Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями  
 КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах  
 КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки  
 КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

## 2.5. Контрольные нормативы ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000м (мин.,сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин.,сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

#### Раздел «Гимнастика» КН № 2

##### Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

## **2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений**

### **Система оценки:**

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

### **Тестовый контроль физической подготовленности**

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в виси на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в виси на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

## **Раздел «Волейбол» КН № 3**

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча на дсобой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

**Система оценки:** согласно таблицам результатов

## **3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации**

### **3.1. Контрольные нормативы**

**КН № 1 Легкая атлетика**

**КН № 2 Гимнастика**

**КН № 3 Волейбол**

### **3.2. Тестовое задание ( ТЗ)**

1. Какое максимальное количество игроков может находиться на одной площадке в волейболе?

а). 6

б). 9 .

в). 12

2. Кто основал игру «волейбол»?

- а). Альфред Холстед.  
**б). Вильям Морган.**  
в). Джеймс Нейсмит.
3. Какая страна считается родиной волейбола?  
а). Россия.  
**б). США.**  
в). Япония
4. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?  
а) 30  
б) 15  
**в) 25**
5. Сколько очков должна быть разница в счете?  
а) 1  
**б) 2**  
в) 3
6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?  
а) 2.28  
б) 2.36  
**в) 2.43**
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером  
а) 19 x 8  
б) 19 x10  
в) 18 x 9
8. На сколько зон условно разделена одна половина площадки при игре в волейбол?  
**а) 6**  
б) 12  
в) 5
9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?  
а) 25  
**б) 15**  
в) 30
10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?  
а) 2  
**б) 3**  
в) 4
11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?  
а) против часовой стрелки  
**б) по часовой стрелке**  
в) куда покажет судья
12. Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче из 5 партий?  
а) 2  
**б) 3**  
в) 4
13. Сколько секунд отводится на подачу игроку?  
а) 5  
б) 6  
**в) 8**
14. Либеро – это...  
а) разыгрывающий игрок

- б) нападающий игрок  
**в) игрок зоны защиты**
15. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?  
**а) 2.24**  
б) 2.26  
в) 2.38
16. На каком счете в 5 партии меняются команды площадками?  
а) 7 очков  
б) 10 очков  
**в) 8 очков**
17. С какой точки задней линии производится подача мяча:  
а) с левой  
б) с **правой**  
**в) с любой**
18. Кто из белгородских спортсменов - волейболистов стали олимпийскими чемпионами в Лондоне в 2012 году?  
а) Косарев А., Хомуцких В., Хтей Т., Мусэрский Д.  
**б) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т.Хтей, Ильиных Д.**  
в) Тетюхин С., Хомуцких В., Яковлев Ф., Хтей Т.
19. Кто из Белгородских волейболистов участвовал в олимпийских играх в 2016 году в Рио-де Жанейро?  
а) Мусэрский Д.  
б) Ильиных Д.  
**в) Тетюхин С.**
20. Кто из белгородцев – волейболистов нес флаг России на олимпийских играх в Рио-де Жанейро?  
**а) Тетюхин С.**  
б) Мусэрский Д.  
в) Хтей Т.
21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...  
а) потереть, почесать;  
б) нагревать;  
**в) охлаждать;**
22. На какие дистанции применяется низкий старт?  
а) средние  
б) длинные  
**в) короткие**
23. Результат в прыжках засчитывается по:  
а) пяткам  
б) носкам  
**в) последняя точка касания**
24. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является  
**а) быстрота;** б) сила; в) выносливость.
25. Один из способов прыжка в высоту называется:  
а) «ножницы» б) переступание; в) перемахивание.
26. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.  
**а) Стрела;** б) Копьё; в) Молот
27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:  
а) разбег, фаза полета, приземление;

- б) разбег, отталкивание, приземление;  
**в) разбег, отталкивание, полет, приземление;**
28. Что не относится к легкой атлетике?  
а) прыжковые упражнения;  
**б) подвижные и спортивные игры;**  
в) метания и толкания.
29. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:  
а) старт, бег по дистанции, финиширование;  
б) старт, стартовый разгон, финиширование;  
**в) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;**
30. Какую дистанции нельзя отнести к коротким?  
а) 100 м; б) 200 м.; **в) 800 м**
31. При беге на длинные дистанции развивается:  
а) ловкость; б) быстрота; **в) выносливость.**
32. Когда применяется низкая стойка при спуске?  
а) при крутом спуске;  
**б) когда нужно увеличить скорость;**  
в) на пути препятствие;
33. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?  
**а) попеременный двухшажный ход**  
б) одновременный двухшажный ход  
в) попеременный четырехшажный ход
34. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?  
а) одновременный одношажный ход  
б) попеременный двухшажный ход  
**в) одновременный двухшажный ход**
35. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?  
а) лесенкой  
б) елочкой  
**в) полуелочкой**
36. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?  
а) скользящий;  
б) «елочка»;  
**в) ступающий;**
37. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?  
а) ступающим шагом;  
б) «елочка»;  
**в) «лесенка»;**
38. Какие вы знаете стойки спусков?  
а) высокая  
б) широкая  
**в) все вышеперечисленные**
39. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:  
а) одну лыжню;  
**б) обе лыжни;**  
в) не уступать
40. Какой ход применяется на спуске?  
а) одновременный двухшажный;  
**б) одновременный бесшажный;**  
в) попеременный двухшажный

### Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 40 правильных ответов.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 39 до 30 правильных ответов теста.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

### 3. Информационное обеспечение

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

**Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4–5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3х10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 40. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники на падающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

**Электронно-библиотечная система:**

**IPRBOOKS-**

<http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

Система дистанционного обучения ПОО АНО ККС <https://sdokks.ru/>