

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»**

Кировский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кировского филиала
РАНХиГС

Е.С. Симбирских

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СОО.01.09. Физическая культура

(код и наименование ФОС)

40.02.04 Юриспруденция

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Очная

(форма(формы) обучения)

Год набора - 2026

Киров, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1 Область применения.....	
2 Объекты оценивания – результаты освоения	
3 Формы контроля и оценки результатов освоения	
4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	

I Паспорт фонда оценочных средств

1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в РАНХиГС, реализующем основную образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по очной форме обучения по специальности 40.02.04 Юриспруденция 1 курса.

2. Объекты оценивания – результаты освоения УП

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура».

В соответствии с учебным планом специальностей:
40.02.04 Юриспруденция.

3.1 Формы текущего контроля

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

Текущий контроль результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих форм контроля:

- выполнение практических заданий,
- зачёт,
- диф. зачёт.

Выполнение и защита практических занятий. Основная цель методических указаний – систематизировать, обобщить и углубить ранее изученный материал по общеобразовательной учебной дисциплине физическая культура.

Задачи состоят в следующем:

- развить общую физическую подготовку,
- расширить знания студентов о спортивных играх,
- дать знания студентам о правилах спортивных игр,
- дать знания студентам о физкультурно-оздоровительной деятельности,
- дать знания студентам о прикладно-ориентированной деятельности,
- провести практические занятия по темам;

Методические указания по проведению практических занятий студентов по общеобразовательной учебной дисциплине «физическая культура» включают практические задания по баскетболу, футболу, волейболу, лёгкой атлетике и гимнастике.

Структура практического занятия: 1) теоретическая часть, кратко представляющая основной материал, необходимый для освоения практических умений и знаний; 2) практические задания.

Методические указания по проведению практических занятий послужат совершенствованию коммуникативных умений, выработке творческого мышления, активизации самостоятельной работы со специальной литературой.

Методические указания по проведению практических занятий могут быть использованы студентами для самостоятельной работы, преподавателями на учебных занятиях по физической культуре.

Список практических занятий:

1. «Комплекс упражнений гимнастики»
2. «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц»
3. «Техническая и тактическая подготовка в футболе»
4. «Техника вбрасывания мяча»
5. «Техника углового удара»
6. «Штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки»
7. «Закрепление техники и тактики в игровой деятельности»
8. «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»
9. «Техника овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях»

10. «Техника штрафного броска в учебной и игровой деятельности»
11. «Закрепление техники и тактики в игровой деятельности»
12. «Правила игры в процессе игровой деятельности»
13. «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»
14. «Техника «постановки блока»
15. «Техника нападающего удара»
16. «Технические и тактические действия в защите и нападении»
17. «Правила игры в процессе игровой деятельности»
18. «Техника спортивной ходьбы»
19. «Техника челночного бега»
20. «Техника прыжков в длину»
21. «Техника прыжков в высоту»
22. «Спортивная подготовка. Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.»
23. «Спортивная подготовка. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.»
24. «Базовая физическая подготовка. Комплексы упражнений на тренажёрах»
25. «Выполнение нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки»

Содержание и этапы проведения практических занятий представлены в методических указаниях по проведению практических работ.

3.2 Форма промежуточной аттестации

Студенты допускаются к сдаче зачёта при выполнении всех видов практических работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом УД.

4 Система оценивания ФОС текущей и промежуточной аттестации

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры. Уровень владения техникой упражнения: К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Спецификация зачёта
по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

Назначение работы

– оценить уровень подготовки студентов по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» с целью их промежуточной аттестации при получении специальностей по программе базовой подготовки в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413; федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371; рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

1 Содержание работы определяется в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

2 Принципы отбора содержания работы:

— ориентация на требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», представленным в рабочей программе.

3 Структура работы

Работа заключается в сдаче нормативов по пройденным разделам физической культуры.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлет)
1	Бег 30 м, с	16	4,4	4,8	5,2	4,8	5,3	6,1
		17	4,3	4,7	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Бег 100 м, с	16	14,2	14,7	15,5	16,4	17,2	18,2
		17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
3	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3	7,7	8,2	8,4	9,0	9,7
		17	7,2	7,6	8,1	8,4	9,0	9,6
4	Прыжок в длину с/м, см	16	230	210	180	210	190	160
		17	240	220	190	210	190	160

Раздел. Спортивные игры.

Волейбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Передача мяча над собой сверху в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	16	8	6	4	8	6	4
		17	8	6	4	8	6	4

2	Передача мяча над собой снизу в круге (Ø3 м), кол-во правильных передач до потери мяча или выхода из круга.	16	8	6	4	8	6	4
		17	8	6	4	8	6	4
3	Передачи мяча двумя руками сверху в парах, кол-во передач	16	15	12	10	15	12	10
		17	15	12	10	15	12	10
4	Передачи мяча двумя руками снизу в парах, кол-во передач	16	12	10	8	12	10	8
		17	12	10	8	12	10	8
5	Подача мяча, кол-во подач из 6 попыток	16	4	3	2	3	2	1
		17	4	3	2	3	2	1

Раздел. Спортивные игры.
Баскетбол

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	16	9	8	6	8	7	5
		17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	16	5	4	3	5	4	2
		17	5	4	3	5	4	2

3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	16	5	4	3	5	4	2
		17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	16	7,0	8,0	10,0	8,0	9,0	11,0
		17	7,0	8,0	10,0	8,0	9,0	11,0

**Раздел. Спортивные игры.
Футбол (юноши)**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

Раздел. Гимнастика

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Норматив физической подготовленности (оценка)					
			юноши			девушки		
			5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетв)
1	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16	11	8	5	---	---	---
		17	12	8	5	---	---	---
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	16	---	---	---	15	11	8
		17	---	---	---	16	12	8
3	Наклон вперёд из	16	15	9	5	20	12	7

	положения стоя, см	17	15	9	5	20	12	7
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, кол-во раз	16	25	23	20	22	19	16
		17	25	23	20	22	19	17

3.1 Рекомендации по подготовке к работе

При подготовке к сдаче зачётов рекомендуется использовать:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 22.07.2021).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 22.07.2021).
1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073> (дата обращения: 22.07.2021)

4 Критерии оценивания работы и заданий

- правильность выполнения упражнений,
- временные рамки выполнения упражнения,
- количество попыток, используемой для исполнения конкретного упражнения
- техника при выполнении упражнений

5 Время экзаменационной работы – 90 минут.

Чтобы успешно справиться с заданиями зачёта, нужно иметь общее физическое развитие и иметь теоретическую базу, а также уметь применить её в практике.

Соблюдайте последовательность работы

Будьте внимательны!

Будьте уверены в своих силах!

Желаем успеха!

