

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ООД.12 «Физическая культура»

Специальность

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Составитель

Грозный – 2026 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ООД.12 «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Легкая атлетика	ОК 08	Диф.зачет	1-я текущая аттестация
2	Баскетбол			
3	Волейбол			2-я текущая аттестация

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала обучающихся.	Комплект оценочных средств по вариантам к аттестациям
2.	<i>Диф.зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект оценочных средств по вариантам к диф.зачету

Комплект оценочных средств текущего контроля по дисциплине «Физическая культура»
Комплект оценочных средств к 1-й текущей аттестации
Образец билета к 1-й текущей аттестации
АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»
I-аттестация
Вариант №

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой предполагает:

- а) выполнение упражнений без разминки;
- б) соблюдение правил поведения, использование спортивной формы и контроль состояния здоровья;
- в) свободное передвижение по сектору.

2. Высокий старт применяется преимущественно при:

- а) беге на длинные дистанции;
- б) беге на короткие дистанции в условиях отсутствия стартовых колодок;
- в) ходьбе.

3. Низкий старт используется для:

- а) ускорения на коротких дистанциях с применением стартовых колодок;
- б) медленного разгона;
- в) тренировочного шага.

4. Назовите длину дистанции спринтерского бега (один пример).

5. Беговой цикл включает:

- а) только фазу опоры;
- б) фазу опоры и фазу полёта;
- в) только фазу полёта.

6. Прыжок в длину с места выполняется за счёт:

- а) силы рук;
- б) согласованной работы ног и рук с мощным отталкиванием;
- в) наклона корпуса назад.

7. Метание гранаты требует:

- а) выполнения без разбега;

- б) только силы рук.
- в) координации движений, правильного замаха и финального усилия;

8. Ведение мяча в баскетболе — это:

- а) передача партнёру;
- б) бросок в кольцо.
- в) продвижение игрока с мячом путём последовательных ударов о площадку;

9. Назовите один элемент техники баскетбола.

10. Штрафной бросок выполняется:

- а) в движении;
- б) с линии штрафного броска без сопротивления соперника;
- в) после ведения.

Вариант №2

1. Бег на средние дистанции требует:

- а) только максимальной скорости;
- б) сочетания выносливости и рационального распределения темпа;
- в) отсутствия тактики.

2. Контрольный норматив в беге на 1000 метров оценивает:

- а) уровень общей выносливости и подготовленности обучающегося;
- б) силу рук;
- в) гибкость.

3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» предполагает:

- а) приземление на одну ногу;
- б) падение назад.
- в) группировку ног вперёд в фазе полёта;

4. Назовите фазу прыжка в длину (одну).

5. Передача мяча в баскетболе — это:

- а) способ завершения атаки;
- б) направленное перемещение мяча партнёру по команде;
- в) элемент защиты.

6. Ведение мяча в движении требует:

- а) зрительного контроля площадки и координации движений;
- б) остановки после каждого удара;
- в) удержания мяча двумя руками.

7. Перемещение в защитной стойке баскетболиста выполняется:

- а) на прямых ногах;
- б) в полуприседе с сохранением равновесия и готовности к движению;
- в) спиной к сопернику.

8. Учебная игра в баскетболе направлена на:

- а) произвольные действия;

- б) закрепление технических элементов в условиях, приближенных к соревновательным;
- в) отдых.

9. Назовите один способ передачи мяча в баскетболе.

10. Техника безопасности на занятиях баскетболом включает:

- а) игру без разминки;
- б) соблюдение дистанции, исправность инвентаря и выполнение указаний преподавателя;
- в) произвольное поведение на площадке.

Ключи к комплекту оценочных средств

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	б
2	б	а
3	а	в
4	100 м	Отталкивание / полёт / приземление
5	б	б
6	б	а
7	в	б
8	в	б
9	Ведение / передача / бросок	Передача от груди / с отскоком / одной рукой
10	б	б

Комплект оценочных средств ко 2-й текущей аттестации

Образец билета ко 2-й текущей аттестации

**АВТНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

II-аттестация

Вариант №

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Техника безопасности на занятиях волейболом предполагает:

- а) свободное поведение на площадке;
- б) соблюдение правил, исправность инвентаря и выполнение указаний преподавателя;
- в) игру без разминки.

2. Волейбольная стойка игрока характеризуется:

- а) прямыми ногами и расслабленным корпусом;
- б) полусогнутыми ногами, наклоном корпуса вперёд и готовностью к перемещению;
- в) опорой на пятки.

3. Передача мяча двумя руками сверху выполняется:

- а) ладонями;
- б) кончиками пальцев над головой с амортизацией мяча;
- в) одной рукой.

4. Назовите один вид подачи в волейболе.

5. Нижняя передача мяча осуществляется:

- а) одной рукой;
- б) сомкнутыми предплечьями с выпрямленными руками;
- в) кулаком.

6. Перемещения по площадке выполняются:

- а) спиной к сетке;
- б) приставными шагами с сохранением игровой стойки;
- в) прыжками на одной ноге.

7. Тактика игры в защите направлена на:

- а) выполнение подачи;
- б) замену игроков.
- в) предотвращение результативной атаки соперника;

8. Приём мяча после подачи требует:

- а) точного выбора позиции и своевременного контакта с мячом;
- б) отвлечённого внимания;
- в) удара ладонью.

9. Назовите количество игроков одной команды на площадке.

10. Учебная игра способствует:

- а) закреплению технических и тактических навыков в игровых условиях;
- б) хаотичным действиям;
- в) только физической разминке.

Вариант №2

1. Верхняя подача мяча выполняется:

- а) без замаха;
- б) с замахом и ударом по мячу выше уровня плеча;
- в) двумя руками.

2. Нижняя прямая подача характеризуется:

- а) ударом сверху;
- б) ударом снизу по мячу после замаха рукой;
- в) броском двумя руками.

3. Приём мяча одной рукой в падении применяется:

- а) при лёгкой передаче;
- б) в сложной игровой ситуации для спасения мяча;
- в) при подаче.

4. Назовите один элемент тактики игры в нападении.

5. Индивидуальные действия игрока без мяча включают:

- а) ожидание;
- б) выбор позиции и подготовку к приёму или атаке;
- в) остановку движения.

6. Групповые действия в волейболе предполагают:

- а) одиночную игру;
- б) взаимодействие нескольких игроков для выполнения тактической задачи;
- в) отсутствие согласования.

7. Передача мяча после перемещения требует:

- а) остановки и паузы;
- б) координации движений и сохранения устойчивой стойки;
- в) закрытых глаз.

8. Приём мяча снизу используется преимущественно:

- а) для выполнения подачи;
- б) для приёма сильной подачи или нападающего удара;
- в) для блокирования.

9. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин (в метрах).

10. Совершенствование техники владения мячом направлено на:

- а) произвольные действия;
- б) повышение точности, устойчивости и эффективности игровых приёмов;
- в) сокращение времени занятия.

Ключи к комплекту оценочных средств

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	б
2	б	б
3	б	б
4	Нижняя подача / верхняя подача	Нападающий удар / обманный удар
5	б	б
6	б	б
7	в	б
8	а	б
9	б	2,43
10	а	б

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка
10	аттестован
8-9	
5-7	
0-4	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5–10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Комплект оценочных средств к диф.зачету

Образец билета к диф.зачету

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Диф.зачет

Вариант №

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой предполагает:

- а) выполнение упражнений без разминки;
- б) соблюдение правил поведения, использование спортивной формы и контроль состояния здоровья;
- в) свободное передвижение по сектору.

2. Высокий старт применяется преимущественно при:

- а) беге на длинные дистанции;
- б) беге на короткие дистанции в условиях отсутствия стартовых колодок;
- в) ходьбе.

3. Низкий старт используется для:

- а) ускорения на коротких дистанциях с применением стартовых колодок;
- б) медленного разгона;
- в) тренировочного шага.

4. Назовите длину дистанции спринтерского бега (один пример).

5. Беговой цикл включает:

- а) только фазу опоры;
- б) фазу опоры и фазу полёта;
- в) только фазу полёта.

6. Прыжок в длину с места выполняется за счёт:

- а) силы рук;
- б) согласованной работы ног и рук с мощным отталкиванием;
- в) наклона корпуса назад.

7. Метание гранаты требует:

- а) выполнения без разбега;
- б) только силы рук.
- в) координации движений, правильного замаха и финального усилия;

8. Ведение мяча в баскетболе — это:

- а) передача партнёру;
- б) бросок в кольцо.
- в) продвижение игрока с мячом путём последовательных ударов о площадку;

9. Назовите один элемент техники баскетбола.

10. Штрафной бросок выполняется:

- а) в движении;
- б) с линии штрафного броска без сопротивления соперника;
- в) после ведения.

11. Техника безопасности на занятиях волейболом предполагает:

- а) соблюдение правил, исправность инвентаря и выполнение указаний преподавателя;
- б) свободное поведение на площадке;
- в) игру без разминки.

12. Волейбольная стойка игрока характеризуется:

- а) полусогнутыми ногами, наклоном корпуса вперёд и готовностью к перемещению;
- б) прямыми ногами и расслабленным корпусом;
- в) опорой на пятки.

13. Передача мяча двумя руками сверху выполняется:

- а) ладонями;
- б) кончиками пальцев над головой с амортизацией мяча;
- в) одной рукой.

14. Назовите один вид подачи в волейболе.

15. Нижняя передача мяча осуществляется:

- а) одной рукой;
- б) сомкнутыми предплечьями с выпрямленными руками;
- в) кулаком.

16. Перемещения по площадке выполняются:

- а) спиной к сетке;
- б) приставными шагами с сохранением игровой стойки;
- в) прыжками на одной ноге.

17. Тактика игры в защите направлена на:

- а) выполнение подачи;
- б) замену игроков.
- в) предотвращение результативной атаки соперника;

18. Приём мяча после подачи требует:

- а) точного выбора позиции и своевременного контакта с мячом;
- б) отвлечённого внимания;
- в) удара ладонью.

19. Назовите количество игроков одной команды на площадке.

20. Учебная игра способствует:

- а) закреплению технических и тактических навыков в игровых условиях;
- б) хаотичным действиям;
- в) только физической разминке.

Вариант №2

1. Бег на средние дистанции требует:

- а) только максимальной скорости;
- б) сочетания выносливости и рационального распределения темпа;
- в) отсутствия тактики.

2. Контрольный норматив в беге на 1000 метров оценивает:

- а) уровень общей выносливости и подготовленности обучающегося;
- б) силу рук;
- в) гибкость.

3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» предполагает:

- а) приземление на одну ногу;
- б) падение назад.
- в) группировку ног вперёд в фазе полёта;

4. Назовите фазу прыжка в длину (одну).

5. Передача мяча в баскетболе — это:

- а) способ завершения атаки;
- б) направленное перемещение мяча партнёру по команде;
- в) элемент защиты.

6. Ведение мяча в движении требует:

- а) зрительного контроля площадки и координации движений;
- б) остановки после каждого удара;
- в) удержания мяча двумя руками.

7. Перемещение в защитной стойке баскетболиста выполняется:

- а) на прямых ногах;
- б) в полуприседе с сохранением равновесия и готовности к движению;
- в) спиной к сопернику.

8. Учебная игра в баскетболе направлена на:

- а) произвольные действия;
- б) закрепление технических элементов в условиях, приближенных к соревновательным;
- в) отдых.

9. Назовите один способ передачи мяча в баскетболе.

20. Техника безопасности на занятиях баскетболом включает:

- а) игру без разминки;
- б) соблюдение дистанции, исправность инвентаря и выполнение указаний преподавателя;
- в) произвольное поведение на площадке.

11. Верхняя подача мяча выполняется:

- а) без замаха;
- б) двумя руками.
- в) с замахом и ударом по мячу выше уровня плеча;

12. Нижняя прямая подача характеризуется:

- а) ударом снизу по мячу после замаха рукой;
- б) ударом сверху;
- в) броском двумя руками.

13. Приём мяча одной рукой в падении применяется:

- а) при лёгкой передаче;
- б) при подаче.
- в) в сложной игровой ситуации для спасения мяча;

14. Назовите один элемент тактики игры в нападении.

15. Индивидуальные действия игрока без мяча включают:

- а) ожидание;
- б) выбор позиции и подготовку к приёму или атаке;
- в) остановку движения.

16. Групповые действия в волейболе предполагают:

- а) одиночную игру;
- б) отсутствие согласования.
- в) взаимодействие нескольких игроков для выполнения тактической задачи;

17. Передача мяча после перемещения требует:

- а) остановки и паузы;
- б) координации движений и сохранения устойчивой стойки;
- в) закрытых глаз.

18. Приём мяча снизу используется преимущественно:

- а) для выполнения подачи;

- б) для приёма сильной подачи или нападающего удара;
- в) для блокирования.

19. Назовите высоту волейбольной сетки для мужчин (в метрах).

20. Совершенствование техники владения мячом направлено на:

- а) произвольные действия;
- б) повышение точности, устойчивости и эффективности игровых приёмов;
- в) сокращение времени занятия.

Ключи к комплекту оценочных средств

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	б	б
2	б	а
3	а	в
4	100 м	Отталкивание / полёт / приземление
5	б	б
6	б	а
7	в	б
8	в	б
9	Ведение / передача / бросок	Передача от груди / с отскоком / одной рукой
10	б	б
11	а	в
12	а	а
13	б	в
14	Нижняя подача / верхняя подача	Нападающий удар / обманный удар
15	б	б
16	б	в
17	в	б
18	а	б
19	б	2,43
20	а	б

Критерии оценивания диф.зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	Отлично
15-17	4	Хорошо
10-14	3	Удовлетворительно

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18–20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15–17 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 10–14 вопросов.