

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ООД.12 «Физическая культура»

**Специальность**

49.02.03 Спорт

**Квалификация**

Тренер по виду спорта

**Грозный – 2026г.**

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ООД.12 «Физическая культура»

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

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
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*

**Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**

**I-аттестация**

**Вариант №**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										

**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	Отгалкивание / 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**

**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**

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

**Критерии оценивания текущей аттестации:**

<b>Количество вопросов</b>	<b>Оценка</b>
<b>10</b>	<b>аттестован</b>
<b>8-9</b>	
<b>5-7</b>	
<b>0-4</b>	<b>не аттестован</b>

**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*  
**Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**  
**Диф.зачет**  
**Вариант №**

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

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

**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	Отгалкивание / 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.