

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ПО АНО «ПКЭИП»
Л.Д. Джавадова

«28» июня 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 «Физическая культура»

44.02.02. «Преподавание в начальных классах»

Форма обучения – заочная

Год набора - 2024

Дербент 2024

Фонд оценочных средств дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО): **44.02.02 Преподавание в начальных классах.**

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин
« 26 » 06 2023г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю).....	5
1.1.Результаты освоения дисциплины.....	5
1.2.Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	7
1.3.Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
1.4.Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
РАЗДЕЛ 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
2.1.Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
2.2.Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося...	12
2.3.Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося...	13
Список литературы.....	14
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	15

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются компетенции и осваиваются соответствующие им умения и знания

Код Компетенций	Наименование компетенции	Умения	Знания
OK 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме и сдаче нормативов.

Дифференцированный зачет состоит из ответов на теоретический блок вопросов и сдаче нормативов.

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Теоретический блок вопросов

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) обучающийся. Их характеристики.

8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.). Методы профилактики профессиональных заболеваний.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Нормативы

Девушки:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз). С колен (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
3. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой. (кол-во раз в 1 мин)
6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
7. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)
8. Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)
9. Бег 30 м (сек.)
10. Бег 100 м (сек.)
11. Челночный бег 5x20 м (сек.)
12. Наклон вперед из положения сидя
13. Метание гранаты 500гр
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
16. Тест Купера
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
18. Прыжки со сменой ног, мин
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин

Парни:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
6. Координационный тест. Челночный бег 3×10 м (сек)

7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
8. Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)
9. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)
10. Бег 30 м (сек.)
11. Бег 100 м (сек.)
12. Челночный бег 5х20 м (сек.)
13. Наклон вперед из положения сидя
14. Метание гранаты 700гр
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
18. Тест Купера
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
20. Прыжки со сменой ног, мин
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

2. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
Академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В процессе определения баллов на теоретический блок вопросов

используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 5 «отлично»
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий – 4 «хорошо»
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий – 3 «удовлетворительно»

1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания – 2 «неудовлетворительно»
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					
7. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек.)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
8. Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
9. Бег 30 м (сек.)	4,7	5,5	5,9	6,5	6,0
10. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
11. Челночный бег 5х20 м (сек.)	21,5	22,5	26,0	28,0	29,0
12. Наклон вперед из положения сидя	20	15	10	5	4
13. Метание гранаты 500гр	18	15	13	10	7
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	19	16	13	11	9
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	14	12	10	8	6
16. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	26	21	15	10	5
18. Прыжки со сменой ног, мин	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00

19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор	30	25	20	15	10
---	----	----	----	----	----

Парни

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней,					

производственной, релаксационной)					
8. Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
9. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
10. Бег 30 м (сек.)	4,6	5,2	5,5	6,0	6,5
11. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
12. Челночный бег 5x20 м (сек.)	20,2	21,3	25,0	27,0	28,5
13. Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	4	3
14. Метание гранаты 700гр	28	23	18	13	10
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	16	13	10	8	6
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	13	11	9	8	7
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	3	2
18. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	40	35	25	20	15
20. Прыжки со сменой ног, мин	5,00	4,30	4,00	3,30	3,00
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	2	1

**Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-
ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Руслайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>
4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
5. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Руслайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>
6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
4. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>
5. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. —

Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL:
<https://book.ru/book/950520>

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-412-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>
2. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>
3. Гусева, Т.А. Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям: учебно-методическое пособие / Гусева Т.А., Соколова А.А. — Москва: Русайнс, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-4365-5538-6. — URL: <https://book.ru/book/938352>
4. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-412-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>

Информационные справочные и поисковые системы:

1. Консультант Плюс
2. Юридическая справочная система «Система Юрист»

Электронные библиотеки:

1. Электронная библиотечная система PROFобразование (<https://profspo.ru>)
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru (<https://book.ru>)

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
	Утверждена и введена в действие решением ПО АНО ПКЭиП на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 №742	Протокол заседания ПЦК № 06 от «28» июня 2024 года	