

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине СГ 04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

**по специальности/профессии** 44.02.01. Дошкольное образование

*Форма обучения очная*

Кизляр, 2024г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.01. *Дошкольное образование*

Разработчик:

ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»,  
преподаватель Магомедов Ш.М.

ПЦК социально-гуманитарных и профессиональных дисциплин по  
юридическим и экономическим специальностям

Председатель комиссии - Гаджимурадова Эдиля Эльбрусовна


## **Оглавление**

<b><u>I Паспорт комплекта оценочных средств дисциплины «Физическая культура».....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>II Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» .....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>III Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура».....</u></b>	<b><u>19</u></b>

# **I Паспорт комплекта оценочных средств дисциплины «Физическая культура»**

## **1. Область применения**

Комплект оценочных средств (КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего специального образования 44.02.01 Дошкольное образование. Объем часов на аудиторную нагрузку 182, на самостоятельную работу 54.

## **2. Объекты оценивания – результаты освоения УД/МДК**

Комплект КОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС специальности 44.02.01 Дошкольное образование и рабочей программой дисциплины «Физическая культура»:

**уметь:**

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

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.

**знать:**

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;

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих профессиональных и общих компетенций:

<b>Коды компетенции (по ФГОС)</b>	<b>Содержание компетенций согласно ФГОС</b>
<b>ОК 2</b>	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
<b>ОК 4</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
<b>ОК 8</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ПК 1.1</b>	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

## **3. Формы контроля и оценки результатов освоения УД**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 44.02.01 Дошкольное образование и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

### **3.1 Формы текущего контроля**

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

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение практических работ,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных работ,*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*





Выполнение и защита практических работ . Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, учатся ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире, понимать взаимосвязь исторических событий, понимать сущность и причины локальных исторических конфликтов.

Список практических работ:

#### **Практическая работа №1 - Практическая работа №23**

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

-  Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной технической литературы.
-  Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и специальной технической литературе.
-  Подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
-  Работа со справочной литературой и нормативными материалами.

Проверка выполнения контрольных работ. Контрольная работа проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений студентов в конце изучения темы или раздела. Согласно календарно-тематическому плану УД предусмотрено проведение следующих контрольных работ:

#### **Контрольная работа №1**

Спецификации контрольных работ приведены ниже в данном КОС.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения</b></p> <p>■ выполнять упражнения по освоению двигательных функций:</p> <p>самостраховки при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;</li> <li>сочетать объяснение с показом физических упражнений детям раннего и дошкольного возраста.;</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul> <p>■ основы здорового образа жизни;</p> <p>■ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>■ средства профилактики перенапряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>содержания и форм организации и проведения просветительской работы с сотрудниками и родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста.</li> </ul>	<p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p><i>Методы контроля результатов обучения:</i></p> <p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет</p>

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачёт, спецификация которого содержится в данном КОС.

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

#### **4. Система оценивания комплекта ОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- *качество выполнения практической части работы;*
- *качество оформления отчета по работе;*
- *качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.*

Каждый вид работы может быть оценен в разных системах оценивания, в зависимости от того, какая конкретная система оценивания выбрана педагогом. Например, в пятибалльной системе оценки ставятся следующим образом:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

## **II Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура»**

### **Спецификация контрольных работ**

1. Назначение контрольных работ – оценить уровень подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» с целью текущей проверки знаний и умений.

2. Содержание контрольных работ определяется в соответствии с рабочей программой «Физическая культура» и её содержанием.

3. Принципы отбора содержания контрольной работы: ориентация на требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура», представленным в рабочей программе УД.

4. Структура контрольной работы

4.1 Контрольные работы включают несколько вариантов заданий

4.2 Задания письменной контрольной работы предлагаются в традиционной форме

5. Система оценивания отдельных заданий и контрольной работы в целом

5.1 Каждое задание контрольной работы в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

*«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды лабораторных и практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.*

*«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.*

*«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.*

*«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.*

5.2 Итоговая оценка за контрольную работу определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

### **Рекомендации по подготовке к контрольной работе**

При подготовке к контрольной работе рекомендуется использовать конспекты лекций, а также:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. —



Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.09.2023).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 18.09.2023).

Дополнительные источники:

1. Учебная и производственная практика в педагогических и физкультурно-спортивных вузах : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, Г. А. Васенин, С. Ш. Цакаев, И. А. Спицына ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 411 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15116-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520394> (дата обращения: 10.01.2024).

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092> (дата обращения: 10.01.2024).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491> (дата обращения: 10.01.2024).

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 10.01.2024).

Чтобы успешно справиться с заданиями письменной контрольной работы, нужно внимательно прочитать вопросы. Именно внимательное, вдумчивое чтение — половина успеха.

---

## **Список практических работ:**

**Тема 2.1. Методико-практические занятия.**

**Практическое занятие № 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).**

**Практическое занятие № 2. Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).**

**Практическое занятие № 3. Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.**

**Практическое занятие № 4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.**

**Практическое занятие № 5. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.**

**Практическое занятие № 6. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.**

**Практическое занятие № 7. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.**

**Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

**Практическое занятие № 8. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).**

**Практическое занятие № 9. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.**

**Практическое занятие № 10. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.**

**Практическое занятие № 11. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.**

**Практическое занятие № 12. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.**

**Практическое занятие № 13. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».**

**Практическое занятие № 14. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах**

**Практическое занятие № 15. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру.**

**Практическое занятие № 16. ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.**

**Практическое занятие № 17. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.**

**Практическое занятие № 18. Разновидности ходьбы.**

**Практическое занятие № 19. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).**

**Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия**

**Практическое занятие № 20. Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.**

**Практическое занятие № 21. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.**

**Практическое занятие № 22. Контрольные задания, упражнения, тесты.**

**Практическое занятие № 23. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.**

### **Список занятий, проводимых в форме практической подготовки:**

**Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

**Практическая подготовка учащихся: Разработка физической разминки для детей дошкольного возраста**

**Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

**Практическая подготовка учащихся: Разработка викторины «ЗОЖ- основа жизни». Подвижная игра «Охотники и утки»**

**Тема 2.1. Методико-практические занятия.**

**Практическая подготовка учащихся: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.**

**Практическая подготовка учащихся: Игровая комбинация из освоенных элементов техники передвижений с мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).**

**Практическая подготовка учащихся: Подвижная игра «Мяч на поле»**

**Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

**Практическая подготовка учащихся: Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вышибалы».**

**Практическая подготовка учащихся: Игровая ситуация: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.**

**Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия**

**Практическая подготовка учащихся: Подготовить реферат с презентацией о влиянии спорта на наше здоровье.**

**Практическая подготовка учащихся: Снять видеоролик спортивной деятельности каждой группы.**

**Практическая подготовка учащихся: Подготовить комплекс упражнений на руки, осанку, ягодицы, ОФП.**

**Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.**

Самостоятельная подготовка студентов по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы;
- самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной литературе;
- написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме;
- работа со справочной литературой и нормативными материалами.

Спецификации контрольных работ приведены ниже в данном КОС.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<p>-использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне » (ГТО); -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности 44.02.01 Дошкольное образование.</p> <p>-демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда учителя начальных классов, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</p> <p>-значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения.</p>
<b>Знания:</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда учителя начальных классов, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>- значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения.</li> </ul>
---	---

**Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачёт, спецификация которого содержится в данном КОС.**

#### **4. Система оценивания текущего контроля и промежуточной аттестации**

**При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:**

- качество выполнения практической работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы. Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

**«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.**

**«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.**

**«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.**

**«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.**

**Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.**

**Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.**

**Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.**

**Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.**

**Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.**

**Комплект заданий для итоговой контрольной работы по  
дисциплине *Физическая культура***

- 1. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья А) стрельба Б) фехтование В) гимнастика Г) верховая езда**
- 2. Российский Олимпийский Комитет был создан в**  
а) 1908 году  
б) 1911 году  
в) 1912 году  
г) 1916 году
- 3. Физическая культура рабовладельческого общества имела: А) прикладную направленность Б) военную и оздоровительную направленность В) образовательную направленность Г) воспитательную направленность**
- 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**  
А) плавание  
Б) легкая атлетика  
В) лыжные гонки  
Г) велоспорт
- 5. Древнейшей формой организации физической культуры были: А) бега Б) единоборство**  
В) соревнования на колесницах Г) игры
- 6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? А) игры отличались миролюбивым характером Б) в период проведения игр прекращались войны**  
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира Г) Олимпийские игры имели мировую известность
- 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**  
А) метание копья Б) борьба В) бег на один стадий  
Г) бег на четыре стадия
- 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**  
А) долихотром  
Б) панкратион  
В) пентатлон  
Г) диаулом
- 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**  
А) Организация объединенных наций  
Б) Международный совет физического воспитания и спорта В) Международный олимпийский комитет Г) Международная олимпийская академия
- 10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета? А) Пьер де Кубертен Б) Алексей Бутовский В) Майкл Килланин**

Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов? А) Н.Орлов Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена? А) за честное судейство Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время? А) Шамиль Тарпищев Б) Вячеслав Фетисов В) Леонид Тягачев Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей

Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27. Что является основными средствами физического воспитания? А) учебные занятия Б) физические упражнения В) средства обучения Г) средства закаливания

28. Временное снижение работоспособности принято называть: А) усталостью Б) напряжением В) утомлением Г) передозировкой

Комплект заданий для практических и самостоятельных работ  
по дисциплине *Физическая культура*

Тема 2.1. Методико-практические занятия.



**Практическое занятие № 1.**

1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении.
2. Строевые упражнения (повторение).

**Практическое занятие № 2.**

1. Правила техники безопасности в игре баскетбол.
2. Строевые упражнения (повторение).
3. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).

**Практическое занятие № 3.**

1. Правила техники безопасности в игре волейбол.
2. Строевые упражнения (повторение).
3. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.

**Практическое занятие № 4.**

1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
2. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Практическое занятие № 5.**

1. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.

**Практическое занятие № 6.**

1. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
3. Эстафеты с мячами.

**Практическое занятие № 7.**

1. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения.
2. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

**Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

**Практическое занятие № 8.**

1. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

**Практическое занятие № 9.**

1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

**Практическое занятие № 10.**

1. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

**Практическое занятие № 11.**

1. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.
2. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.
3. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.
4. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

**Практическое занятие № 12.**

1. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.

3. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Практическое занятие № 13.

1. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

Практическое занятие № 14.

1. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.
2. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах

Практическое занятие № 15.

1. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру.

Практическое занятие № 16.

1. ОРУ типа зарядки.
2. Разновидности ходьбы.
3. Специальные беговые упражнения.

Практическое занятие № 17.

1. Упражнения на гибкость и растяжение.
2. Кувырок вперед, назад.
3. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.

Практическое занятие № 18.

1. Разновидности ходьбы.

Практическое занятие № 19.

1. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).

Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия

Практическое занятие № 20.

1. Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.

Практическое занятие № 21.

1. Сдача нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.

Практическое занятие № 22.

1. Выполнение контрольных заданий, упражнений, тестов.

Практическое занятие № 23.

1. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.

**Список занятий, проводимых в форме практической подготовки:**

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Практическая подготовка учащихся:

1. Разработка физической разминки для детей дошкольного возраста
- Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Разработка викторины «ЗОЖ- основа жизни». Подвижная игра «Охотники и утки» Тема 2.1. Методико-практические занятия.

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Игровая комбинация из освоенных элементов техники передвижений с мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Подвижная игра «Мяч на поле»

**Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
3. Подвижная игра «Вышибалы».

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Игровая ситуация: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. Подвижная игра «Подай и попади».
3. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия**

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Подготовить реферат с презентацией о влиянии спорта на наше здоровье.

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Снять видеоролик спортивной деятельности каждой группы.

**Практическая подготовка учащихся:**

1. Подготовить комплекс упражнений на руки, осанку, ягодицы, ОФП.

### **III Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Спецификация**

Назначение дифференцированного зачёта – оценить уровень подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОП специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1. Содержание зачёта определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.01 Дошкольное образование рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

2. Принципы отбора содержания зачета:

Ориентация на требования к результатам освоения УД «Физическая культура», представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.01 Дошкольное образование и рабочей программой «Физическая культура»

3. Структура зачёта

3.1 Вопросы зачёта дифференцируются по уровню сложности. Вопросы, составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы УД.

3.2 Задания зачёта предлагаются в традиционной форме (устный зачёт).

3.3 Билеты зачёта равноценны по трудности.

4. Система оценивания отдельных заданий (вопросов) и зачёта в целом

4.1 Каждый теоретический вопрос экзамена в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

*«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды лабораторных и практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.*

*«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.*

*«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.*

*«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.*

4.2 Итоговая оценка за зачёт определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

4.3 Обязательным условием является выполнение всех трех заданий из обязательной части, а уровень владения материалом должен быть оценен не ниже чем на 4 балла.

Чтобы успешно сдать зачёт, необходимо внимательно прочитать условие вопроса. Именно внимательное, вдумчивое чтение – половина успеха.

#### **Вопросы к зачёту**

1. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
2. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
3. Методы контроля за развитием силовых способностей.
4. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Методы контроля за развитием быстроты.
7. Ловкость и двигательльно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
8. Средства и методы развития ловкости и двигательльно-координационных способностей.
9. Методы контроля за развитием ловкости и двигательльно-координационных способностей.
10. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Методы контроля за развитием выносливости.
13. Гибкость (определение, сущность, виды)
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Методы контроля за развитием гибкости.
16. Физическая подготовленность человека (определение, значение в жизни человека).
17. Методы оценки физической подготовленности человека (назвать методы оценивания и охарактеризовать один из них).
18. Функциональная подготовленность человека (сущность, влияние физических упражнений на функциональные системы организма).
19. Методы оценки функционального состояния человека на занятиях физической культурой и спортом (назвать функциональные пробы и охарактеризовать одну из них).
20. Контроль и самоконтроль (понятия, значение в физической культуре и спорте).
21. Методы самоконтроля (классификация, сущность).
22. Дневник самоконтроля (значение, составляющие).
23. Современные системы физических упражнений оздоровительной направленности (назвать их многообразие, охарактеризовать отличительные особенности одной из них).
24. Методические особенности проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности (структура, содержание занятия).
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (сущность, средства, формы занятий).