

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«Физическая культура»
социально-гуманитарного цикла
основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация специалиста среднего звена: воспитатель детей
дошкольного возраста
(очная форма обучения)

Составитель: Кочурова Л. А.,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта протокол от "28" февраля 2023 г., протокол № 4

Ульяновск, 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля		
ОС-1	Конспект комплекса физических упражнений.	ОР-1 Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей. ОР-2 Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья. ОР-3 Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; ОР-4 Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОР-5 Умеет осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.
ОС-2	Проведение комплекса физических упражнений	
ОС-3	Выполнение контрольных нормативов	
ОС-4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
ОС-5	Тестовые задания	
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)		
ОС-6	Зачет	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений

Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичную демонстрацию знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, а также реализацию данных знаний в практической деятельности.

Темы для разработки конспектов

1. Общая физическая подготовка.
2. Плавание. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Плавание. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна).
4. Плавание. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской).
5. Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.
6. Плавание. Техника дыхательных упражнений.

7. Изучение техники движения рук у неподвижной опоры.
8. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.
9. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
10. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Основные технические элементы волейбола.
12. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
13. Волейбол. Техника приема мяча.
14. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
15. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд.
16. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
17. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.
18. Лыжная подготовка. Техника различных видов торможения на лыжах.
19. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
20. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
21. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
22. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
23. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
24. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
25. Виды оздоровительной аэробики.
26. Фитнес-аэробика. Структура занятия.
27. Фитнес-аэробика. Техника базовых шагов.
28. Фитнес-аэробика. Методические приемы управления группой.
29. Фитнес-аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
30. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
31. Атлетическая гимнастика. Возможности использования инвентаря и оборудования при проведении оздоровительных занятий.
32. Атлетическая гимнастика. Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.
33. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
34. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
35. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).

ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений для специальной медицинской группы

Конспект - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичную демонстрацию знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, а также реализацию данных знаний в практической деятельности.

Темы для разработки конспектов

1. Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз. Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движениями глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.

2. Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата: при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости; при нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах; при плоскостопии и дефектах стопы.
3. ОРУ при заболевании сердечно-сосудистой системы. Упражнения сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем – спуск по лестнице.
4. ОРУ при заболеваниях дыхательной системы. Упражнения, способствующие усилению вдоха и выдоха. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры. ОРУ при заболеваниях внутренних органов. Упражнения в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
Умеет грамотно оформить конспект: записать последовательность физических упражнений (обобщенная, конкретная терминологическая, сокращенная и графическая запись), оптимальную дозировку и четко обозначить методические указания к выполнению каждого упражнения, составляющего конспект.	5
Последовательно излагает теоретические знания в области выбранной темы конспекта, также теоретически грамотно умеет объяснить выполнение физических упражнений, составляющих основу конспекта, умеет объяснить правильную технику выполнения упражнений, опираясь на знания в области теории и методики физической культуры и спорта.	5
Всего:	10

Рекомендации по использованию оценочного средства

Тематика конспектов выдается на первых занятиях во 1 семестре, выбор темы конспекта осуществляется студентом самостоятельно или при помощи преподавателя. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается четыре недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем оформленный письменно конспект.

ОС-2 Проведение комплекса физических упражнений

Комплекс физических упражнений проводится студентами на учебных занятиях в рабочих группах по 10-15 человек. Студенты заранее перед занятием готовят необходимый инвентарь, затем в начале занятия под контролем преподавателя организуют студентов, выполняют строевые упражнения, подают необходимые команды, разделяют студентов на рабочие группы, дают методические указания к выполнению физических упражнений.

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
-----------------	--

Умеет технически точно продемонстрировать физические упражнения, составляющие основу конспекта.	5
Умеет грамотно проконтролировать правильное выполнение физических упражнений занимающимися, дать оптимальную дозировку соответствующую полу, возрасту и состоянию здоровья занимающихся.	5
Всего:	10

Рекомендации по использованию оценочного средства

Задание выполняется в группах по 15-20 человек в аудиторное время, во внеаудиторное время осуществляется сбор материала по теме конспекта. Текущий контроль проводится в процессе выполнения задания (проведения комплекса физических упражнений по конспекту).

ОС-3 Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов осуществляется во 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах на аудиторных занятиях в соответствии с темами разделов учебных занятий. Контрольные нормативы выполняются студентами, результаты фиксируются в учебном журнале в соответствии с таблицей, приведенной ниже.

Формирование балльно-рейтинговой оценки студента при выполнении контрольных нормативов

Контрольные нормативы	Баллы	Нормативы		
		1 курс	2 курс	3 курс
Юноши				
1. Бег на 100 м (с)	5	14.4	14.1	13.1
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	10	12	15
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	215	230	240
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	33	37	48
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+6	+8	+13
6. Бег на 3000 м (мин, с)	5	14.30	13.40	12.00
7. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	5	27.00	25.00	22.00
8. Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.10	1.00	0.50
Всего баллов:	40			
Девушки				
1. Бег на 100 м (с)	5	17.8	17.4	16.4
2. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	10	12	18
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170	180	195
4. Поднимание туловища из	5	32	35	43

положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)				
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+ 8	+ 11	+ 16
6. Бег на 2000 м (мин, с)	5	13.10	12.30	10.50
7. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	5	21.00	19.40	18.10
8. Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.25	1.15	1.00
Всего баллов:	40			

Примечание: При выполнении контрольных нормативов ниже нормативных требований студент получает 2 балла.

ОС-3 Выполнение контрольных нормативов для специальной медицинской группы

Выполнение контрольных нормативов для специальной медицинской группы осуществляется в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах на аудиторных занятиях учитывая характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей организма студентов.

Рекомендации по использованию оценочного средства

Прием нормативов осуществляется преподавателем на учебном занятии после разминки. Контрольные нормативы сдаются поочередно всеми студентами. Студенты, имеющие справки об освобождении после болезни нормативы сдают на последующих занятиях. Тестирование позволяет определить уровень развития физических качеств и распределить студентов на рабочие группы в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности.

ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях

В течение учебного года студенты получают дополнительные баллы за активное участие в соревнованиях, выступают в составе сборных команд в соревнованиях. Также студенты участвуют в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий (клуб выходного дня, спортивное волонтерство, олимпиады по физической культуре и спорту).

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в спортивно-массовых мероприятиях

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	4
2.	Участие в соревнованиях	6
3.	Выступление в составе сборных команд	10

Рекомендации по использованию оценочного средства

К участию в соревнованиях привлекаются студенты, получившие наивысший балл при сдаче контрольных нормативов на учебных занятиях. В организации и проведении спортивно-массовой работы принимают участие все желающие студенты, так как данный вид деятельности не требует специальной спортивной подготовки. Перед данными

мероприятиями студенты проходят инструктаж на учебных занятиях и получают индивидуальные рекомендации, участвуют в подготовке к спортивному мероприятию.

ОС-5 Тестовые задания для проверочной работы по теме «Физическая культура»

Задания закрытого типа:

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?

- а -низкий старт;
- б -высокий старт;
- в -вид старта по желанию бегуна.

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а -2;
- б -4;
- в -3;
- г -5.

3. Пять олимпийских колец символизируют:

- а -пять принципов олимпийского движения;
- б -основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в -союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г -повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а -в Олимпии;
- б -в Спарте;
- в -в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;

- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) игры;
- б) единоборство;
- в) бег;
- г) соревнования на колесницах

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а -физическую и интеллектуальную активность;
- б -регулярное обращение к врачу;
- в - упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г -рациональное питание и закаливание.

12. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

13. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

14. Действующий президент МОК:

- а) Томас Бах
- б) Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

- в) Граф Жак Роже;
- г) Барон Пьер де Кубертен.

15. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году;
- б) 1911 году;
- в) 1912 году;
- г) 1916 году.

16. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) сохранение и улучшение здоровья людей;
- б) развитие физических качеств людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) поддержание высокой работоспособности людей.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

18. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок;
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина.

19. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) прогнувшись;
- в) согнувшись;
- г) ножницы.

20. Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а) Греция;
- б) Китай;
- в) Рим;
- г) Египет.

21. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

- а) Раиса Сметанина;
- б) Елена Исинбаева;

в) Светлана Хоркина.

22. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- 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.

Задания открытого типа:

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) многоборье; г) опорные прыжки. 2. Назовите основные физические качества человека: а) быстрота, сила, смелость, гибкость; б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность. 3. Какую обувь используют спортсмены - бегуны? а) кроссовки; б) шиповки; в) кеды. 4. Что такое кросс? а) бег с ускорением; б) бег по искусственной дорожке стадиона; в) бег по пересеченной местности; г) разбег перед прыжком. 5. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; б) разбега; в) скачка; г) прыжка. 6. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4. 7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку. 8. Что является одним из основных физических качеств? а) внимание; б) работоспособность; в) сила; г) здоровье.

ОТВЕТЫ на тестовые задания закрытого типа:

1-Б

2-В

3-В

4-Г

5-Г

6-А

7-Г

8-Б

9-В

10-Г

11-В

12-В

13-Г

14-Г

15-Г

16-Б

17-Г

18-Б

19-Б

20-В

21- Б
22- В

ОТВЕТЫ на тестовые задания открытого типа:

1-Б
2-А
3-В
4-В
5-А
6-А
7-В
8-В

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Зачет

Зачет проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/ «не зачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента.

При проведении зачета учитываются теоретические и практические знания студента в области физической культуры и спорта. Ниже приведены таблицы, где приведено количество баллов, необходимых для получения студентом зачета.

Критерии оценивания по дисциплине по физической культуре и спорту

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год	Максимальное количество баллов во 1 семестре
1.	Посещение практических занятий	20	20
2.	Конспект комплекса физических упражнений и его проведение	20	20
3.	Контрольные нормативы	20	20
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
5	Тестовые задания	20	20
Всего:		100	100

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий

№	Баллы	Процент посещения занятий
1	40	100
2	30	75
3	20	50
4	10	25

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях, болезнь и т.д.)

Рекомендации по использованию оценочного средства

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 144 часов. Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы
зачтено	60 и более
незачтено	0-59