

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЗНЕС-АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДЕНО



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности подготовки:

44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Зам. директора по УВР, к.п.н., О.Ю. Лебедева О.Ю.

Разработчик (и) Е.В. Колесник Колесник Е.В.

Рекомендовано ПЦК

Протокол № 3 от «26» 01 2022г.

Председатель ПЦК О.Н. Бурова Бурова О.Н.

Волоколамск - 2022

Критерии оценивания знаний, умений и шкалы оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
«хорошо»	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
«удовлетворительно»	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины
«неудовлетворительно»	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

**Паспорт фонда оценочных материалов
по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	<p>Легкая атлетика: Бег 100м, прыжки в длину с разбега, бег 500м; ВК Тестирование: Бег 30м, прыжки в длину с места, челночный бег 3*10м Силовые упражнения: поднятие туловища, из положения лежа (1мин.), подтягивание в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.)</p>	Контрольные нормативы, тестирование
2.	<p>Гимнастика: Акробатика Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, приставляя ногу, принять упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны, наклон вперед коснуться носков, перекат назад в стойку на лопатках (держать). Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону,руки вверх, мост, правую ногу полусогнутуювверх (держать). Приставляя ногу левую, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогибаясь. ОФП: тестирование - поднятие туловища, из положения, лежа (1мин.), поднятие ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.), гибкость (наклон вперед из положения, стояна скамейке).</p>	Контрольные нормативы, тестирование
3	<p>Волейбол: Передачи верхние и прием - 25, 20, 15. Передачи нижние и прием - 25, 20, 15. Подача: Нижняя прямая - 5, 3, 2. Передачи и прием сверху и снизу: 25, 20,15.</p>	Контрольные нормативы, тестирование
4	<p>Баскетбол: 10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, dкруга-30см). Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2 попадания, 1, 0). Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3,2)</p>	Контрольные нормативы, тестирование

5.	Футбол- перемещения футболиста. - Удары по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного удара - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	Контрольные нормативы, тестирование
6	Гандбол- перемещения гандболиста. - Броски по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного броска - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	Контрольные нормативы, тестирование

Комплект заданий контрольных нормативов

по дисциплине ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика Вариант 1

Тестирование: Бег 30м, челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лежа (д.). Подтягивание в висе (юн.). Поднимание туловища из положения лежа. Бег на короткие дистанции 30м. Кросс 500м, 1000м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты с разбега.

Вариант 2

Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000м(для девушек), 3000м(для юношей). Прыжки в высоту с бокового разбега.

Раздел 2. Гимнастика

Вариант 1

Акробатика: Равновесие. Кувырки вперед в упор присев, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, опустить прямые ноги, лечь, мост из положения лежа, лечь, поворот кругом в упор лежа, толчком двух ног упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок в глубину.

Вариант 2

Акробатика: Равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед в сед, пережат назад в стойку на лопатках, полушпагат, упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

Бревно: Вскок в упор правая в сторону, лечь, встать на левое колено, руки в стороны, встать, пять шагов бегом, поворот кругом, равновесие на правой, махом одной толчком другой, соскок прогибаясь.

Раздел 3. Волейбол

Вариант 1

Верхняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя прямая подача в площадку (5 раз)

Вариант 2

Верхняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Нижняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Верхняя прямая подача в площадку (5раз)

Вариант 3

Верхняя передача в парах Нижняя передача в парах Верхняя прямая подача.

Вариант 4

Верхняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Нижняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Верхняя прямая подача в зоны (5раз)

Раздел 4. Баскетбол

Вариант 1

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м, на высоте 150см в круг диаметром 30см

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок

Вариант 2

Ведение, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо с точек (из 10раз)

Раздел 5. Футбол

Вариант 1. Обвод 7 фишек внешней стороной стопы на время, расстояние между фишками два метра.

Передачи мяча внутренней стороной стопы (в парах) на расстоянии 3 м, внутренней стороной стопы (10 точных передач)

Вариант 2. Пробитие штрафного удара любой частью стопы на точность (из 5 раз)

Раздел 6. Гандбол

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м.

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок

Вариант 2

Ведение, три шага, бросок в ворота. Броски в ворота с точек (из 10 раз)

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее владение техникой спортивных упражнений дисциплины;

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе незнания значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

Фонд тестовых заданий

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

КОД (в соответствии с разделом)	ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ	КЛЮЧ ВЕРНОГО ОТВЕТА
7-8	Бег 30м	Дев: 17,5 – 17,0 – 16,5 Юн: 15,1 – 14,8 -13,5	
7-8	Прыжки в длину с места	Дев: 170 – 180 –195 Юн: 215 – 230 -240	
7-8	Челночный бег 3*10м		
7-8	Бег 500м Бег 1000м	Дев.: 1,45 – 1,55 – 2.05 Юн.: 3,06 – 3,21 – 3, 31	
7-8	Поднимание туловища из положения лежа (1мин.) кол-во раз	34 – 40 – 47 (дев.)	
7-8	Подтягивание в висе лежа (дев.)	10 - 15 - 20	
7-8	Подтягивание в висе на перекладине	9 – 10 - 13	
7-8	Прыжки со скакалкой (1мин.) кол-вораз	120 – 130- 140 130 – 150 - 170	
7-8	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	8 – 11 – 16 (дев.) 6 – 7 – 13 (юн.)	

ШКАЛА И ПРАВИЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА

Результат аттестационного педагогического измерения по дисциплине в целом для каждого студента будет представлять собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения дисциплины для студента является количество правильно выполненных заданий теста не менее 50%.

Критерием аттестации дисциплины служит показатель количества студентов, полностью освоивших дисциплину (правильных ответов по тесту не менее 50%).

Для **оценки результатов тестирования** предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов:

За каждый правильный ответ ставится 1 балл, За неправильный ответ – 0баллов.

ШКАЛА ОЦЕНКИ «5» - от 46 до 60 ; «4» - от 31 до 45 ; «3» - от 16 до 30 ; «2» - от 0 до 15

Темы рефератов по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.
18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
21. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
22. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.
23. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.
24. Наука о весе тела и питании человека.
25. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание,

массаж, закаливание).

26. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.

27. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.

28. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики реферата, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам реферата, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и

Фонд тестовых заданий
по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

Контролируемые разделы:

1. Общая физическая подготовленность студентов
2. Учебные нормативы по физической культуре

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	15,00	13,50	12,00	11,00	10,00
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-вораз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150 и <
Женщины					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	13,00	12,00	10,00	9,00	8,00
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (кол-во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-вораз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100 и <

Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности

Направленность тестов	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,0	16,5	17,0	13,2	13,6	14,0
Бег 2000 м, 3000 м (мин.)	10,15	10,50	11,15	12,00	12,35	13,10
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)				15	12	9
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз в 5 мин.)	60	50	40			

Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (дев.), от пола (юн.)	15	10	8	40	30	20
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	250	240	225

Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Видтеста	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	225	215
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (дев.), от пола (юн.)	20	15	10	8	5	30	25	20	15	10

Учебные нормативы по физической культуре для девушек

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,8	17,0	17,8
2	500м	3,30	3,40	4,0	3,20	3,30	3,50	3,15	3,25	3,50
3	1000м	4,25	4,40	5,10	4,15	4,30	5,00	4,10	4,25	4,55
4	2000м	12,0	12,50	14,0	11,30	12,30	13,30	11,20	11,40	13,0
5	Прыжки в длину	375	340	310	380	345	315	385	355	320
6	Прыжки в высоту	110	105	100	115	110	105	117	112	110
7	Метание гранаты 500 г	20	16	14	21	17	15	23	18	16
8	Отжимание в упоре лежа	14	12	8	16	14	10	17	15	12
9	Упражнения для мышц брюшного пресса	32	25	18	33	25	20	35	27	20
10	Марш - бросок 3 км	21	22	24	20	21	23	19	20	22-30
12	Волейбол Передачи над собой на высоту 1 м	15	10	8	20	15	10	25	20	15
13	Верхняя передача мяча в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
14	Нижняя передача в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
15	Поддачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3	5	4	3

16	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
17	Ведениемяча 20м (сек.)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
18	Броски в кольцо с точек (из 10раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3

Контрольные упражнения для определения физической

подготовленности студентов

1 уровень сложности: Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Бег 30 м (с);

Челночный бег 3x10 м (с); 6-минутный бег (м); Прыжок в длину с места;

Подтягивание в висе - юноши;

Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см) – девушки; Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) – юноши;

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (количество раз) – девушки;

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (количество раз) – девушки; Прыжки со скакалкой.

2 уровень сложности: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см)

2. Подтягивание на перекладине(мужчины)

3. Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены(женщины)

4. Прыжки в длину с места

Бег 100 м

1. Бег: мужчины – 3 км, женщины-2 км (без учета времени)

2. Тест Купера (12-минутное передвижение)

3. Упражнения на гибкость

Требования к зачету по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

(при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))

Возрастная группа от 16 до 17 лет (женщины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания				
1.	Бег 100м	18.0	17.6	16.3
2.	Бег 2000м	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
4.	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	13	19
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки, см)	7	9	16
Испытания по выбору				
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	160	170	185
7.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	20	30	40
8.	Кросс 3000м по пересеченной местности	Без учета времени		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стойку, дистанция 10м (очки)	15	20	25

Возрастная группа от 16 до 17 лет (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания				
1.	Бег 100м	14.6	14,3	13,8
2.	Бег 3000м	15.10	14.40	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
4.	Или рывок гири 16кг (количество раз)	15	25	35
5.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки, см)	6	8	13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
7.	Или прыжок в длину с места	200	210	240
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	30	40	50

Критерии оценки

«Отлично»- выставляется студенту, если он знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установка на

здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

«хорошо» - выставляется студенту, если он знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре не в полном объеме, установка на здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

«удовлетворительно»- выставляется студенту, если он знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре не в полном объеме, установка на здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

«неудовлетворительно»- выставляется студенту, если он не знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; не сформированы мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, нет установки на здоровый стиль жизни, физические упражнения и спорт; не демонстрирует общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- устного опроса (фронтальной беседы, индивидуального опроса, докладов);
- контрольных работ;
- проверки письменных заданий (эссе, решения практико-ориентированных задач где они в оценочных средствах, рефератов);
- тестирования;
- оценки результатов предметной деятельности студента (портфолио, проекта).

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета (1 семестр) и итогового дифф.зачета

(2 семестр).

Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности должно носить комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в ППССЗ, так и содержательных и смысловых внутренних связей.