

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине ОУП. 12 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена/

44.02.02 Преподавание в начальных классах



Подписан цифровой
подписью:
Земалиндинова
Венера
Миннихатиповна
Дата: 2025.09.11
12:50:03+04'00'

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК

Председатель ПЦК
Н.В. Самойлова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Н.П. Свириденко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета «ОУП. 12 Физическая культура» и входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебного предмета ОУП. 12 Физическая культура.

Структура комплекта контрольно-оценочных средств, порядок разработки, согласования и утверждения регламентированы Положением о фонде оценочных средств

Настоящий комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проведения аттестационных испытаний по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

Полный комплект контрольно-оценочных средств включает тест, и выполнение практического задания. Задания направлены на проверку сформированности всей совокупности образовательных результатов, заявленных во ФГОС СПО и рабочей программе «ОУП. 12 Физическая культура»

Используемые термины и определения, сокращения

УП	–	учебный предмет;
МДК	–	междисциплинарный курс;
ППССЗ	–	Программа подготовки специалистов среднего звена;
КОС	–	контрольно-оценочные средства;
ФГОС СПО	–	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тесты. Журнал посещаемости студентов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную. Количество освоенных навыков.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению; Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой медицинской помощи - переход обучающихся из подготовительной группы в основную. -увеличение числа студентов освоивших базовые навыки (виды спорта).	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивномассовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. % соотношение. Количество освоенных навыков.
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	-уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение.
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности -умение оказать первую медицинскую помощь.	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях

культуры; Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. - соревнование между курсами.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.
Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	- увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - увеличение количества учащихся освоивших первую медицинскую помощь	Оценки. Журнал посещаемости занятий.
метапредметные результаты		
Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурнооздоровительной и социальной практике;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. - соревнование между курсами.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО
Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос.

Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических	уменьшение количества студентов пропускающих	
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	-использование на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств.	Тесты, опрос.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. - уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение
Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. - уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение. Журнал техники безопасности.

Матрица соответствия оценочных материалов образовательным результатам УП

№ п/г	Формулировка предметных результатов	№ вопроса	№ практического задания
1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Задание Б	Б
2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Задание А	А-3
3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Задание А,Б	А-2
4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Задание А	А-1
5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.	Задание А	А-1,2,3

**ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ОУП. 12 Физическая культура**

Набор для испытуемого/обучающегося
Комплект КОС на проверку знаний, умений
Инструкция для испытуемого

Задание А -1. Бег 100 метров

Условия выполнения спортивного теста

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. По команде «На старт!» принимается положение высокого(низкого) старта. По команде «Внимание» участник принимает положение готовности к старту. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии и пересекает ее. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Задание А-2. Челночный бег 3х10 метров

Условия выполнения испытания (теста)

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Задание А-3. Прыжок в длину с места

Условия выполнения испытания (теста)

Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

Задание Б. Выполните тестовое задание

1.1. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине
- в) выполнение упражнений без присутствия врача
- г) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика

1.2. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- а) как дань современной моде олимпийским играм

- б) как форму поведения, сохраняющую здоровье
- в) как только рациональное питание
- г) как только достаточную двигательную активность

1.3.К чему приводит плохая осанка?

- а) к снижению аппетита
- б) к развитию вегето-сосудистой дистонии
- в) к развитию быстроты, силы и выносливости
- г) к смещению органов грудной клетки

1.4.Какова цель утренней гимнастики?

- а) ускорение полного пробуждения организма
- б) совершенствование силы воли
- в) выступление на Олимпийских играх
- г) вовремя успеть на первый урок в школе

1.5.Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а) через рот и нос попеременно
- б) только через рот
- в) через рот и нос одновременно
- г) только через нос

1.6.В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом и фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

1.7.Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля веса (собственной массой тела)

- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

1.8. Отказаться от каких привычек требуется при увлечении каким-либо видом спорта?

- а) от выполнения режима дня
- б) от закаливающих водных процедур
- в) от нарушения режима дня
- г) от утренней гигиенической гимнастики

1.9. В чем измеряется жизненная емкость легких?

- а) в см³
- б) в метрах
- в) в кг
- г) в литрах

1.10. К чему приводит систематическое применение закаливающих процедур?

- а) к нарушению сна, ухудшению аппетита и зрения
- б) к повышению температуры тела на 3 - 4°
- в) к снижению тонуса центральной нервной системы
- г) к повышению устойчивости к закаливающим воздействиям

1.11. В чем заключается первая помощь при кровотечении?

- а) прижать артерию к кости ниже ранения пальцем
- б) остановить кровотечение как можно быстрее
- в) наложить жгут на 5 -6 часов
- г) опустить раненую конечность и наложить давящую повязку

1.12. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) боль в правом боку
- б) трудное засыпание
- в) масса тела

г) отсутствие желания заниматься физическими упражнениями

1.13. Что рекомендуется делать при появлении жажды?

а) прополоскать рот и горло водой

б) выпить столько воды, сколько хочется

в) съесть шоколадку

г) понюхать нашатырный спирт

1.14. При каких условиях особенно хорошо развивается тактическое мышление?

а) в спринтерском беге

б) в спортивных и подвижных играх

в) при показе отдельного упражнения

г) при рассказе о важности гигиенических навыков

1.15. Что происходит с воздухом при попадании его в верхние дыхательные пути?

а) обогащается витамином С

б) насыщает организм кислородом

в) понижается давление в грудной клетке

г) очищается от микробов, инородных частиц

1.16. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека.

а) 60-80 уд/мин

б) 80-84 уд/мин

в) 85-90 уд/мин

1.17. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) 1976

б) 1980

в) 1984

г) еще не проводились

1.18. Кто предложил первый текст Олимпийской клятвы спортсменов?

- а) Пьер де Кубертен в 1913 г.
- б) Петр Францевич Лесгафт в 19189 г.
- в) Самаранч в 1968 г.

1.19. Укажите наиболее достоверную форму определения реакции организма на физическую нагрузку:

- а) окраска кожи лица и туловища
- б) выделение пота
- в) ЧСС
- г) координация движений

1.20. Выделите, пожалуйста, самый благоприятный период развития силы у юношей.

- а) от 10-12 до 14-16 лет
- б) от 13-14 до 17-18 лет
- в) от 15-16 до 18-20 лет

1.21. Девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» является еще и девизом федерации:

- а) современного пятиборья
- б) легкой атлетики
- в) игровых видов спорта

1.22. Назовите вид спорта, который первым вошел в программу Олимпийских игр.

- а) метание
- б) бег
- в) плавание
- г) стрельба

1.23. Каков диаметр баскетбольного кольца?

- а) 40 см
- б) 50 см
- в) 45 см

1.24. Общая физическая подготовка – это:

- а) процесс, направленный на физическое изменение состояния человека
- б) процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее развитие человека
- в) процесс, направленный на совершенствование физического статуса человек

1.25. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур

Инструкция для испытуемых.

1. Внимательно прочитайте задания.
2. Изучите вопросы
3. Заполните бланк ответа
4. Время выполнения задания - 20 минут

БЛАНК ОТВЕТА

Ф.И.О. _____

Группа _____

Специальность _____

№ вопроса вариант ответа

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

Набор для оценщика/эксперта

Инструкция для оценщика/эксперта

Бланк для проверки (эталон, шкала оценки, нормативные требования)

Время выполнения заданий 1,2,3 – 40 мин

Инструкция для оценщика/эксперта

1. На выполнение каждого контрольного норматива обучающемуся дается три попытки. Результат каждой попытки выставляется в ведомость. В зачёт идет лучший результат. При оценке нормативов надо руководствоваться следующими критериями:

юноши

Контрольный норматив	оценка			
	5	4	3	2
Бег 100 м	14,5 с и меньше	14,6-14,8 с	14,9-15,2 с	15,3 с и больше
Челночный бег 3*10 м	7,3 с и меньше	7,4-8,0 с	8,1-8,3 с	8,4 с и больше
Прыжок в длину с места	230 см и больше	229-210 см	209-190 см	189 см и меньше

девушки

Контрольный норматив	оценка			
	5	4	3	2
Бег 100 м	16,0 с и меньше	16,1- 17,0 с	17,1-18,0 с	18,1с и больше
Челночный бег 3*10 м	8,4 с и меньше	8,5-9,3 с	9,4-9,7 с	9,8 с и больше
Прыжок в длину с места	180 см и больше	179-170 см	169-160 см	159 см и меньше

После выполнения трех нормативов выставляется среднеарифметическая оценка

[illegible]

Тестирование.

1. Сравните бланк, заполненный обучающимся с эталоном
2. При оценке теста надо руководствоваться шкалой оценки теста

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл(отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
60-84	4	хорошо
30 - 59	3	удовлетворительно
менее 30	2	неудовлетворительно

Эталон ответов теста

1. а
2. г
3. а
4. в
5. б
6. б
7. в
8. б
9. а
10. а
11. б
12. а
13. а
14. а
- 15.б
16. в
17. а
18. а
19. г
20. г
21. в
22. в
23. а
24. в
- 25.б