

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Витальевна

Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 04.07.2025 17:38:47

Уникальный программный ключ:

6ed79967cd09433ac580691de7e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«24» июня 2025 г. Протокол № 11



М.Н. Арутюнян

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной профессиональной образовательной программы СПО /
ППССЗ

Шифр и наименование специальности 44.02.02 Преподавание в начальных
классах

Форма обучения очная

Факультет гуманитарный

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Железноводск, 2025 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Перечень и содержание компетенций указаны в рабочей программе дисциплины.

ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.

ПК 2.2. Реализовывать программы внеурочной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются:

- *начальный* - на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. В целом знания и умения носят репродуктивный характер. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу. Если студент отвечает этим требованиям можно говорить об освоении им порогового уровня компетенции;

- *основной этап* - знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя саморегуляцию в ходе работы, переносить знания и умения на новые условия. Успешное прохождение этого этапа позволяет достичь повышенного уровня сформированности компетенции;

- *завершающий этап* - на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа студент демонстрирует продвинутый уровень сформированности компетенции.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соответствующих этапам формирования в процессе освоения образовательной программы, представлен в п. 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» рабочей программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Критерии определения сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Основой критериев для оценивания сформированности компетенции является демонстрируемый обучаемым уровень освоения учебного материала в ходе изучения учебной дисциплины.

<i>Уровни сформированности компетенций</i>		
<i>ознакомительный</i>	<i>репродуктивный</i>	<i>продуктивный</i>
Компетенция сформирована Узнавание ранее изученных объектов, свойств	Компетенция сформирована Выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством	Компетенция сформирована Планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

2.2 Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

Оценка «неудовлетворительно» или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или ознакомительный уровень освоения	Оценка «хорошо» или репродуктивный уровень освоения	Оценка «отлично» или продуктивный уровень освоения
Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык	Если обучаемый владеет общими представлениями знаниями, умениями к решению учебных заданий не в полном соответствии с образцом. Следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.	Способность обучающегося продемонстрировать применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.	Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины и считать компетенцию сформированной на

повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.			высоком уровне.
Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции	При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность доформирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»	Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».	Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций

2.2 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 <i>знание</i> материала; продемонстрировать <i>знание</i> основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать <i>умение</i> ориентироваться в литературе по проблематике предмета; <i>уметь</i> сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
«удовлетворительно»	студент должен: продемонстрировать общее <i>знание</i> изучаемого материала; <i>знать</i> основную рекомендуемую программой предмета учебную литературу; <i>уметь</i> строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее <i>владение</i> понятийным аппаратом предмета
«неудовлетворительно»	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом предмета; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	руемые разделы (темы) предмета	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
----------	--------------------------------	--	--

1.	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: поднимание туловища, из положения лежа (1мин.), подтягивание в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.)	ПК 1.2. ПК 2.2	Контрольные нормативы, тестирование. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, рефераты
2.	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	ПК 1.2. ПК 2.2	Контрольные нормативы, тестирование. Для студентов с

	носок, перекаат назад в стойку на лопатках(держать). Группируясь, перекаат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать). Приставляя ногу лечь, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогибаясь. Брусья р/в: Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж, перемах правой, перехват руками за в/ж, перемах правой в вис лежа на в/ж. Сед на левом бедре, хватом левой за в/ж, правая в сторону. Сед углом, хват правой, сзади, соскок углом назад с поворотом на 360. Бревно: Махом одной, толчком другой, вскок в сед верхом, руки в стороны. Хватом сзади, сед углом (держать). Лечь, хват руками за головой, коснуться носками за головой, перекаат вперед в упор, лежа, толчком обеих ног, упор присев. Встать, галоп с правой, присесть, поворот на 180, стать, шаг левой, прыжок в шаг, равновесие на правой, руки в стороны (держать), шаг левой, правой, мах левой вперед, и махом назад, поворот кругом. Шаг правой, левой и толчком правой, и махом левой назад, опираясь на руки, соскок. Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь (козел, конь высота 120см). ОФП: тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1мин.), поднимание ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.), гибкость (наклон вперед из положения,	ПК 1.2. ПК 2.2	отклонениями в состоянии здоровья, рефераты
--	--	-------------------	---

	стоя на скамейке).		
3.	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.	ПК 1.2. ПК 2.2	Контрольные нормативы, тестирование Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, рефераты.
4.	Баскетбол: 10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, d-круга-30см). Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2 попадания, 1, 0). Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3, 2)	ПК 1.2. ПК 2.2	Контрольные нормативы, тестирование Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, рефераты.

1.1. Оценочные материалы для текущего контроля

2.1.1. Комплект заданий контрольных нормативов (раздел 1, 2, 3, 4)

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, 3000м. Прыжки в высоту с бокового разбега.

Раздел 2. Гимнастика

Вариант 1

Акробатика: Равновесие. Кувырки вперед в упор присев, кувырок назад, перекат 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.

Бревно: ходьба на носках, повороты кругом на двух ногах, равновесие (ласточка), соскок прогибаясь махом одной и толчком другой.

Брусья: Вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев, вис лежа, сед на левом бедре, соскок с поворотом на 180.

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

Вариант 2

Акробатика: Равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед в сед, перекат назад в стойку на лопатках, полу шпагат, 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.

Брусья: Вис на в/ж, размахивание изгибами, перемах в вис лежа, прогнувшись, сед на левом бедре, угол, соскок с поворотом на 180.

Опорный прыжок: Вскок в упор присев, соскок прогибаясь. Прыжок ноги врозь.

Вариант 3.

Акробатика: Два кувырка вперед, кувырок назад, встать, мост из положения стоя, поворот в упор присев, встать, равновесие, переворот в сторону, прыжок с поворотом на 180.

Бревно: Махом одной толчком другой сед верхом, лечь, коснуться носками за головой, перекат в упор лежа, толчком двух ног упор присев, галоп с правой, поворот в приседе, два шага, поворот кругом махом правой вперед, равновесие, прыжок шагом, прыжки на двух ногах, соскок с опорой на руки махом одной толчком другой.

Брусья: Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж, перемах правой, вис лежа прогнувшись, се на левом бедре, угол, соскок с поворотом на 270.

Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь. Раздел 3. Спортивные игры

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 (5попыток) **Вариант 2**

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

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

2.1.2. Фонд тестовых заданий

Раздел 1-4

КОД (в соответствии с разделом)	ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ	НОРМАТИВЫ
1-4	Бег 30м	Дев: 17,5 – 17,0 – 16,5 Юн: 15,1 – 14,8 -13,5
1-4	Прыжки в длину с места	Дев: 170 – 180 –195 Юн: 215 – 230 -240
1-4	Челночный бег 3*10м	Дев: 7,9 – 8,7 – 8,9 Юн.:6,9 – 7,6 – 7,9
1-4	Бег 500м Бег 1000м	Дев.:1,45 – 1,55 – 2.05 Юн.: 3,06 – 3,21 – 3, 31
1-4	Поднимание туловища из положения лежа (1мин.) кол-во раз	34 – 40 – 47 (дев.)
1-4	Подтягивание в висе лежа(дев.)	10 - 15 – 20
1-4	Подтягивание в висе на перекладине	9 – 10 – 13

1-4	Прыжки со скакалкой (1мин.) кол-во раз	120 – 130- 140 130 – 150 – 170
1-4	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	10 – 14 – 20 (дев.) 6 – 7 – 13 (юн.)

Раздел 1-4

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 3х10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	1500	1400	1300	1200	1100
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-во раз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
Женщины					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	1300	1200	1100	900	800
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или тоже за 1 мин (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	40	35	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100и<

Обязательные контрольные тесты по физической подготовленности

Направленность тестов	девочки			юноши		
	5	4	3	5	4	3

Бег 100 м (сек.)	16,0	16,5	17,0	13,2	13,6	14,0
Бег 2000м (дев), 3000м (юн.)(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 5мин.)	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

Вид теста	девушки					юноши				
	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 курс			2 курс			3 курс		
		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	1,50	2,0	2,10	1,45	1,90	2,0	1,40	1,80	1,90
3	1000м	4,10	4,30	5,00	4,05	4,25	4,90	4,00	4,20	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 500г	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
11	Волейбол. Передачи над собой на высоту 1 м.	15	10	8	20	15	10	25	20	15
12	Верхняя передача мяча в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
13	Нижняя передача в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
14	Подачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
15	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
16	Бросок в кольцо после ведения (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
17	Броски в кольцо с точек (из 10раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3

Учебные нормативы по физической культуре для юношей

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м	14,9	15,3	15,9	14,8	15,0	15,7	14,7	14,8	15,4
2	Бег 800м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55	2,30	2,35	2,45
3	Бег 1000м	3,30	3,4	3,5	3,35	3,3	3,4	3,10	3,2	3,30
4	Бег 3000м	13,5	14,3	16,0	13,45	14,10	15,30	13,20	14,30	15
5	Прыжки в длину	430	400	380	440	410	390	450	420	400
6	Прыжки в высоту	120	115	110	125	120	115	127	122	117
7	Метание гранаты 700 гр	29	25	23	32	28	25	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	20	17	15	23	20	17	25	23	20
9	Подтягивание в висе	8	7	6	11	10	7	12	9	7
10	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	3	2	5	4	3	6	5	4
11	Марш - бросок 3 км	30	35	36	31	34	35	30	31	34

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	Подачи (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	Ведение мяча 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 3х10 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 50 см)

2. Подтягивание на перекладине (мужчины)

3. Поднимание туловища (сид) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в длину с места
5. Бег 100 м
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины-2 км (без учета времени)
7. Тест Купера (12-минутное передвижение)
8. Упражнения на гибкость

ШКАЛА И ПРАВИЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА

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

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

Критерием аттестации предмета служит показатель количества студентов, полностью освоивших предмет (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 – 0 баллов.

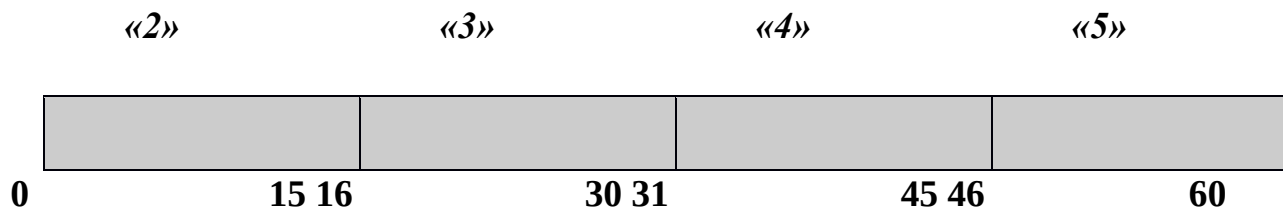
ШКАЛА ОЦЕНКИ

«5» - от 46 до 60

«4» - от 31 до 45

«3» - от 16 до 30

«2» - от 0 до 15



2.1.3. Тематика рефератов (раздел 1, 2, 3, 4)

Темы рефератов* (для студентов с отклонениями в состоянии здоровья)

Раздел 1. Легкая атлетика

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Выдающиеся спортсмены России по легкой атлетике.
3. История развития легкой атлетики в России.

4. Классификация прыжков.
5. Классификация бега.
6. Дать определение ловкости, методика ее развития.
7. Дать определение гибкости.
8. Оборудование мест для занятий легкой атлетики.
9. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
10. Виды спортивно-массовых мероприятий

Раздел 2. Гимнастика

1. Гимнастика - научная дисциплина. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Выдающиеся спортсмены России по гимнастике.
3. История развития гимнастики в России.
4. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
5. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины упражнений на снарядах.
6. Виды гимнастики. Характеристика.
7. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
8. Характеристика средств гимнастики. Классификация упражнений.
9. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
10. «Понятие спортивная тренировка». Ее цели и основные средства их достижения.

Раздел 3. Баскетбол

1. Основы здорового образа жизни студента.
2. Выдающиеся спортсмены России по баскетболу.
3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.
7. Особенности занятий избранным видом спорта.
8. История возникновения баскетбола.
9. Применение подвижных игр, подготовительных упражнений в овладении техникой игры в баскетбол.

10. История возникновения баскетбола.

Раздел 4. Волейбол

1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в подготовке волейболиста.

2. Выдающиеся спортсмены России по волейболу.

3. История развития игры волейбол в России.

4. Индивидуальный выбор видов спорта.

5. Особенности занятий избранным видом спорта.

6. Контроль и самоконтроль занимающихся волейболом.

7. Роль спортивных игр в профессиональной деятельности бакалавра.

8. История возникновения волейбола.

9. Техника верхней передачи и приема мяча. Методика обучения.

10. Применение подвижных игр, подготовительных упражнений в овладении техникой игры в волейбол. **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 грамотно изложить материал.

Задания для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья *

2.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (1, 2 семестр)

2.2.1. Фонд материалов для зачета (1 семестр)

Требования к зачету (1 семестр)

Возрастная группа от 16 до 17 лет (девушки)

№ 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

Возрастная группа от 16 до 17 лет (юноши)

№ 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

Вопросы для зачета по предмету БД.03 Физическая культура (для студентов с отклонениями в состоянии здоровья) (1 семестр)

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корректирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны? **Критерии оценки**

«зачтено» - 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.

«не зачтено» - 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.

2.2.2. Фонд материалов для дифференцированного зачета (2 семестр)

Требования к дифференцированному зачету (2 семестр)

Возрастная группа от 16 до 17 лет (девушки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345

2.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	20	30	40
4.	Метание гранаты 500г (м)	13	17	21
5.	Кросс 3000м по пересеченной местности	Без учета времени		

Возрастная группа от 16 до 17 лет (юноши)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 16 до 17 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
2.	Или прыжок в длину с места	200	210	240
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	30	40	50
4.	Метание гранаты 700г (м)	27	32	38
5.	Кросс 5000м по пересеченной местности	Без учета времени		

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.

Вопросы к дифференцированному зачету (2 семестр)

(для студентов с отклонениями в состоянии здоровья) 1.
Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований.

2. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.

3. Значение физической культуры в улучшении здоровья.

4. Определение понятия «Физическая культура».

5. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.

6. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.

7. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.

8. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.

9. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

10. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

11. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.

12. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

13. Физические упражнения для восстановления работоспособности.

14. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.

15. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.

16. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

17. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

18. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).

19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Техника бега на короткие дистанции.
21. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
22. Баскетбол. Техника игры в нападении. 23. Волейбол. Техника игры в нападении.

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 предмета;

оценка «неудовлетворительно»: выставляется на основе незнания значительной части программного материала; не владеет техникой спортивных упражнений предмета.

Показатели и шкала оценивания

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
«не зачтено»	студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

