

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет»
Колледж**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании
на базе среднего общего образования**

Москва 2020

Одобрена предметной (цикловой) комиссией по специальности: 44.02.05 педагогика в начальном образовании

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Протокол № 04
от «03» декабря 2020 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии:



/Кутищева М.С.

Заместитель директора по учебно-методической работе:



/ Харчевникова Е.М.

Авторы (составители):

Мосина Елизавета Юрьевна - преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж
Морозов Роман Александрович - преподаватель первой категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый университет» Колледж

Рецензенты: Ахунов Азамат Ринатович, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ МТК

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ПК, ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике • сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности • участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку • ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников • использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности • использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания 	ОК 1-11	<p>Раздел 1. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p> <p>Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.</p> <p>Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Раздел 1. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p> <p>Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p> <p>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя</p>	<p>2</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Зачёт</p>

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств • физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности • технические приемы и двигательные действия 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) <p>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; 		<p>руками от груди. Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.2. Спортивная гимнастика. Тема 3.4. Атлетическая гимнастика. РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика. Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места. Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча. РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Волейбол. Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики. Тема 3.2. Спортивная гимнастика. Тема 3.4. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	
--	--	--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • практически использовать приемы защиты и самообороны; • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 					
--	--	--	--	--	--

Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с*	2	4,2	4,5	4,9	4,8	5,1	5,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	2	7,1	7,8	8,1	8,2	9,1	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	2	220	215	210	210	200	190
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	16	14	9	16	14	9
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	2	15	12	10	-	-	-
6	Скоростные	Бег 60 м, с*	2	8,5	9,3	9,7,	9,3	10,3	10,6
7	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	2	35	30	25	17	12	10
8	Выносливость	Длительный бег, мин	2	12	10	8	11	9	7
9	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	2	45	42	40	49	47	45
10	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	2	73	68	60	85	80	70
11	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	2	115	110	100	120	110	100
12	Координационные, скоростные	Челночный без 9-3-6-3-9, сек	2	8,2	8,5	8,8	8,5	8,9	9,3
13	Координационные	Броски баскетбольного мяча (штрафной удар) кол-во раз из 10 попыток	2	8	6	4	6	4	2
14	Координационные	Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во раз из 10 попыток	2	9	7	5	8	6	4
15	Скоростно-силовые	Приседание (кол-во раз за 1 мин)	2	53	47	43	50	48	40
16	Силовые	Подъем ног на ш\стенке (кол-во раз)	2	18	16	15	18	16	15
17	Координационные	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	2	11,0	12,0	14,0	12,0	13,0	15,0
18	Координационные	Передача мяча над собой (верхняя передача)	2	15	12	10	15	12	10
19	Координационные	Передача мяча над собой (нижняя передача)	2	15	12	10	15	12	10
20	Координационные	Подача волейбольного мяча, кол-во раз из 6 попыток	2	5	4	3	5	4	3

Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с*	3	4,1	4,3	4,6	4,5	4,9	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	3	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	3	225	220	215	215	205	195
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	3	17	15	10	17	15	10
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	3	16	13	12	-	-	-
6	Скоростные	Бег 60 м, с*	3	8,2	9,0	9,4	9,0	9,8	10
7	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	3	45	40	35	20	16	14
8	Выносливость	Длительный бег, мин	3	14	12	10	13	10	9
9	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	3	47	43	41	50	48	45
10	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	3	75	70	60	88	82	70
11	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	3	120	115	105	125	115	100
12	Координационные, скоростные	Челночный без 9-3-6-3-9, сек	3	8,1	8,3	8,7	8,4	8,7	9,1
13	Координационные	Броски баскетбольного мяча (штрафной удар) кол-во раз из 10 попыток	3	8	6	5	7	5	4
14	Координационные	Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во раз из 10 попыток	3	9	7	6	8	6	5
15	Скоростно-силовые	Приседание (кол-во раз за 1 мин)	3	55	47	45	52	48	42
16	Силовые	Подъем ног на ш\стенке (кол-во раз)	3	18	17	16	18	17	16
17	Координационные	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	3	10,0	11,0	12,0	11,0	12,0	13,0
18	Координационные	Передача мяча над собой (верхняя передача)	3	20	15	12	20	15	12
19	Координационные	Передача мяча над собой (нижняя передача)	3	16	13	10	16	13	10
20	Координационные	Подача волейбольного мяча, кол-во раз из 6 попыток	3	6	5	4	6	5	4

Тесты по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с*	4	4,1	4,3	4,6	4,5	4,9	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	4	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	4	225	220	215	215	205	195
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	4	17	15	10	17	15	10
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз	4	16	13	12	-	-	-
6	Скоростные	Бег 60 м, с*	4	8,2	9,0	9,4	9,0	9,8	10
7	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	4	45	40	35	20	16	14
8	Выносливость	Длительный бег, мин	4	14	12	10	13	10	9
9	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	4	47	43	41	50	48	45
10	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	4	75	70	60	88	82	70
11	Скоростные	Прыжок на скакалке, 60 секунд	4	120	115	105	125	115	100
12	Координационные, скоростные	Челночный без 9-3-6-3-9, сек	4	8,1	8,3	8,7	8,4	8,7	9,1
13	Координационные	Броски баскетбольного мяча (штрафной удар) кол-во раз из 10 попыток	4	8	6	5	7	5	4
14	Координационные	Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во раз из 10 попыток	4	9	7	6	8	6	5
15	Скоростно-силовые	Приседание (кол-во раз за 1 мин)	4	55	47	45	52	48	42
16	Силовые	Подъем ног на ш\стенке (кол-во раз)	4	18	17	16	18	17	16
17	Координационные	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	4	10,0	11,0	12,0	11,0	12,0	13,0
18	Координационные	Передача мяча над собой (верхняя передача)	4	20	15	12	20	15	12
19	Координационные	Передача мяча над собой (нижняя передача)	4	16	13	10	16	13	10
20	Координационные	Подача волейбольного мяча, кол-во раз из 6 попыток	4	6	5	4	6	5	4

Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

1 курс

Темы рефератов:

1. История олимпийского движения в России.
2. Система физического воспитания в современной России.
3. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Принципы физической культуры.
5. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
6. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
7. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
8. История комплекса ГТО.
9. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
10. Спорт в жизни студенческой молодежи.
11. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
12. История возникновения и развития физического воспитания

Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

2-3 курс

Темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
2. Воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
4. Основы методики физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Общедидактические и специфические методы физической культуры.
7. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
8. Методика формирования двигательных навыков.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Средства и методы совершенствования силы.
11. Средства и методы совершенствования быстроты.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
15. Средства восстановления после физической нагрузки.

Критерии оценивания рефератов.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан

краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.