

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий педагогический колледж»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
В ФОРМЕ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для промежуточной аттестации  
по ОУП.12 Физическая культура**

*44.02.01 Дошкольное образование*

Разработчик: Копылова Надежда  
Викторовна, преподаватель

**Троицк, 2024**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы ОУП.12 Физическая культура.

Настоящий Фонд оценочных средств предназначен для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по ОУП.12 Физическая культура в форме зачета первый семестр и дифференцированного зачета второй семестр.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОУП.12 Физическая культура подлежащие проверке

В результате освоения ОУП.12 Физическая культура, студент должен обладать следующими умениями, знаниями:

У1.	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
У2.	Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.
У3.	Владеть формами и методами организации внеурочной деятельности, в том числе проектной деятельностью, лабораторными экспериментами, полевой практикой и т.п.
У4.	Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

31.	Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
32.	Знать показатели индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
33.	Знать и владеть арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
Элементы	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Формированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью

## 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 3.1. Формы и методы оценивания

Промежуточная аттестация по ОУП.12 Физическая культура проводится в форме зачета 1 семестр и дифференцированного зачета второй семестр.

Уровень сформированности знаний, умений и ОК студентов по результатам промежуточной аттестации определяется 4-бальной системой (отлично – 5, хорошо – 4, удовлетворительно – 3, неудовлетворительно – 2).

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценочные материалы предназначены для проведения зачета и дифференцированного зачета и оценки результатов освоения дисциплины ОУП.12 Физическая культура специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

##### **4.1. Проверяемые результаты**

###### **Умения:**

У1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У2. Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

У3. Владеть формами и методами организации внеурочной деятельности, в том числе проектной.

У4. Уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

###### **Знания:**

З1. Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

З2. Знать показатели индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

З3. Знать и владеть арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

###### **Элементы**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Формированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью

##### **4.2. Условия проведения и задания для зачета и дифференцированного зачета**

**Место проведения:** спортивный зал № 305

**Продолжительность:** 90 минут

**Оборудование:** спортивный инвентарь, компьютер

**Расходные материалы:** распечатанные практические задания в двух вариантах

**Задание для зачета  
по ОУП.12 Физическая культура 1семестр**

**Тестовое задание №1**

**Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;

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

- а - 2;
- б - 4;
- в - 3;
- г - 5.

**3. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

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

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

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

**5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

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

**6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

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

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**

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

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

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

**9. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

- а) согнув ноги;

- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

**10. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**30. Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**11. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

**12. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

**13. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а) антропометрическими показателями;
- б) к роста-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

**Оценка результатов.**

«5» - ставится, если ученик правильно ответил на 13-11 вопросов.

«4»- ставится, если ученик верно ответил на 11-9 вопросов.

«3»- ставится при наличии 8-6 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 6 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно.

**Практическая часть зачета**

Тема		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
1.	Прыжки в длину с места (см)	230(юноши) 195(девушки)	205(юноши) 180(девушки)	190(юноши) 165(девушки)	Меньше 190 Меньше 165
2.	Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,0(юноши) 8,2 (девушки)	7,7(юноши) 8,5(девушки)	8,0(юноши) 9,0(девушки)	Больше 8,0 Больше 9,0

3.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120(юноши) 125(девушки)	110(юноши) 110(девушки)	90 (юноши) 90(девушки)	Меньше 90 Меньше90
4.	Подъем туловища	55(юноши) 42(девушки)	50(юноши) 40(девушки)	40(юноши) 27(девушки)	Меньше 40 Меньше 27

**Задание для дифференцированного зачета  
по ОУП.12 Физическая культура 2 семестр**

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

а) 1;

б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

а) 1;

б) 2;

в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

а) 1;

б) 2;

в) 3.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

а) подача повторяется;



б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

**Оценка результатов.**

«5» - ставится, если ученик правильно ответил на 24-21 вопросов.

«4»- ставится, если ученик верно ответил на 20-16 вопросов.

«3»- ставится при наличии 15-10 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 10 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно

#### Практическая часть дифференцированного зачета

Тема		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
1.	Скоростной бег 300м	50,0(юноши) 55,0(девушки)	55,0(юноши) 1,10(девушки)	1,05(юноши) 1.20(девушки)	Более 1,05 Более 1,20
2.	Верхняя подача в зону	из 10 попыток 10-8 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток меньше 5
3.	Штрафной бросок 10 попыток попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	из 10 попыток 5 попаданий без ошибок	Менее 5
4.	Наклон из положения стоя на скамейке	14см. 16см.	10см. 12см.	6см. 8см.	Менее 5см. Менее 8см.

## **5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценочные материалы предназначены для проведения входного контроля, предшествующего освоению дисциплины ОУП.12 Физическая культура специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Оценка за зачет выставляется с учетом ответа на теоретические вопросы и выполнение практического задания. Наиболее важную роль играет оценка практического задания.

#### **Оценка результатов.**

«5» - ставиться, если ученик правильно ответил на 13-11 вопросов.

«4»- ставиться, если ученик верно ответил на 11-9 вопросов.

«3»- ставиться при наличии 8-6 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 6 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно.

Оценка за дифференцированный зачет выставляется с учетом ответа на теоретические вопросы и выполнение практического задания. Наиболее важную роль играет оценка практического задания

#### **Оценка результатов**

«5» - ставиться, если ученик правильно ответил на 24-21 вопросов.

«4»- ставиться, если ученик верно ответил на 20-16 вопросов.

«3»- ставиться при наличии 15-10 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 10 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно.