

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

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
В ФОРМЕ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для промежуточной аттестации  
по дисциплине СГ. 04 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 СГ.04 Физическая культура.

Настоящий Фонд оценочных средств предназначен для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по СГ.04 Физическая культура в форме зачета 3-7 семестр, дифференцированного зачета 8 семестр

### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СГ.04 Физическая культура ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения СГ.04 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.
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.
Элементы	
ОК 08	Формированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью

## 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 3.1. Формы и методы оценивания

Промежуточная аттестация по СГ.04 Физическая культура проводится в форме зачета и дифференцированного зачета. Уровень форсированности 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 СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценочные материалы предназначены для проведения зачета и оценки результатов освоения дисциплины СГ.04 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.

#### **Знания:**

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.

#### **Элементы**

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

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>					
1.	Прыжки в длину с места (см)	220(юноши) 190(девушки)	205(юноши) 180(девушки)	190(юноши) 160(девушки)	меньше 190 меньше 160
2.	Метание гранаты 700 гр. (м) 500гр.(д)	34(юноши) 218(девушки)	32(юноши) 16(девушки)	30 (юноши) 14(девушки)	меньше 30 меньше 14
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10(юноши)	7(юноши)	5(юноши)	меньше 5
4.	Челночный бег 3 х 10 м/с.	7,6(юноши) 8,4 (девушки)	8,0(юноши) 8,7(девушки)	8,3(юноши) 9,0(девушки)	больше 8,3 больше 9,0
5.	Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	115(юноши) 120(девушки)	100(юноши) 110(девушки)	90(юноши) 100(девушки)	меньше 90 меньше 100
6.	Подъем туловища	50(юноши) 43(девушки)	45(юноши) 37(девушки)	40(юноши) 32(девушки)	меньше 40 меньше 32
7.	Бег на короткие дистанции 100 м	13,6(юноши) 16,6(девушки)	14,0(юноши) 17,0(девушки)	14,4(юноши) 17,2(девушки)	больше 14,4 больше 17,2
8.	Бег на длинные дистанции 1000 м 500м. (девушки) (мин./сек.)	3,40(юноши) 1,55(девушки)	3,50(юноши) 2,05(девушки)	4,10(юноши) 2,15(девушки)	больше 4,10 больше 2,15

9.	Бег на длинные дистанции 3000 м 2000(девушки) (мин./сек.)	14,00(юноши) 10,25(девушки)	14,35(юноши) 10,45(девушки)	15,40(юноши) 11,15(девушки)	больше 15,40 больше 11,15
10.	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением , эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
11.	История и развитие легкой атлетики ( тест №1)				

### Раздел 2. Волейбол

1.	Серийные передачи мяча над собой 10 раз (в ограниченной зоне)	10-9 передач без ошибок с первой попытки	10 -9 передач с 2 попытки	8 передач, 2-3 ошибки,	менее 5 передач не выполнены критерии
2.	Передачи мяча в парах через сетку	30 передач с соблюдением всех критериев	25 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	15 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 15 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
3.	Верхняя подача в зону	из 10 попыток 10-7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток меньше 5
4.	История и развитие волейбола (тест№2)				

### Раздел 3. Гимнастика

1.	Комбинация из акробатических упражнений	«5» ставится за упражнение, выполненное легко, четко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок	«4» — за упражнение, исполненное с допуском средних ошибок;	«3» — за упражнение с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка;	«2» — за невыполнение упражнения.
2.	История и развитие гимнастики (тест№3)	«5» - за правильное выполнение 11 заданий;	«4» – за правильное выполнение 8 заданий;	«3» – за правильное выполнение 6 заданий;	«2» – за правильное выполнение менее 5 заданий.

### Раздел 4. Лыжи

1.	История и развитие лыжного спорта (тест № 4)				
2.	Прохождение дистанции 1 км.	5.35 (девушки)	6.05(девушки)	7.10(девушки)	более 7.10
3.	Прохождение дистанции 2 км.	10.20 (юноши)	11.10(юноши)	11.40(юноши)	более 12.30 более 13.10

		11.10(девушки)	12.00(девушки)	13.00(девушки)	
4.	Прохождение дистанции 3 км.	15.10(юноши) 18.35(девушки)	16.00(юноши) 19.05(девушки)	17.00(юноши) 20.00(девушки)	более 17.00 более 20.00
5.	Прохождение дистанции 5 км.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>					
1.	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м <b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	16 передач – юноши, 164 передач – девушки без ошибок с первой попытки	14 передач – юноши, 12 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	12 передач – юноши, 10 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 12 передач – юноши, 10 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
2.	Бросок в движении из 10 попыток <b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 6 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 5 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 4 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 5 попаданий - юноши, 4 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3,
3.	Штрафной бросок 10 попыток попадание в корзину	из 10 попыток 7-6 попаданий без ошибок	из 10 попыток 6-5 попаданий без ошибок	из 10 попыток 5-4 попаданий без ошибок	меньше 4
4.	История и развитие баскетбола (тест № 5)				

**Задание для зачета  
по дисциплине СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности  
специальности 44.02.01 Дошкольное образование**

**Зачет №1**

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

**Билет № 1**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

### Билет № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки....

### Зачет № «2

Тема	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	135(юноши) 140(девушки)	125(юноши) 130(девушки)	110 (юноши) 120(девушки)	меньше 110 меньше 120
Подъем туловища	55(юноши) 45(девушки)	50(юноши) 40(девушки)	40(юноши) 30(девушки)	меньше 40 меньше 30

### Билет № 1

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

2. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав

### Билет № 2

1. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.

2. В чём различие между скоростными и силовыми качествами?

С помощью каких упражнений их можно развивать?

3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.

Расскажите о том, как вы это делаете.

### Зачет №3

Тема	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
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

### Билет № 1

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминуток.

### Билет № 2

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Пр продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу

### Зачет №4

Тема	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Штрафной бросок в корзину 10 попыток попадание	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	из 10 попыток 5 попаданий без ошибок	меньше 5
Передачи мяча в парах через сетку	40 передач с соблюдением всех критериев	30 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	20 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 20 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.

### Билет № 1

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках;
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

### Билет № 2

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой;
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр;
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

### Зачет №5

Тема	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Бросок в движении из 10 попыток 1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 - девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 - девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 - девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 5 попаданий - юноши, 5 - девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3,

скорость выполнения упражнения				
Отжимание от пола	45 (юноши) 20 (девушки)	37(юноши) 16 девушки)	20(юноши) 12 девушки)	менее 20 менее 12

### Билет № 1

- 1 Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.

### Билет № 2

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?  
Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений

### 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

Разработано:

*Копылова Надежда Викторовна, преподаватель*



## **5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ПО СГ.04**

### **Физическая культура**

Оценочные материалы предназначены для проведения входного контроля, предшествующего освоению дисциплины СГ.04 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.**

Отметка «5» - ответил на вопросы в объеме материала, дал полные грамотные ответы на все дополнительные вопросы.

Отметка «4» - грамотно изложил ответы на вопросы, но содержание и формулировки имеют отдельные неточности (допускается нечеткая формулировка определений), в полной мере ответил на заданные дополнительные вопросы.

Отметка «3» - ответил на часть вопросов материала и ответил на часть дополнительных вопросов.

Отметка «2» - допустил ошибки в определении базовых понятий, исказил их смысл, не ответил на дополнительные вопросы.