



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Геленджике

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Р.С. Маслова
(подпись)
« 29 » августа 2025г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины

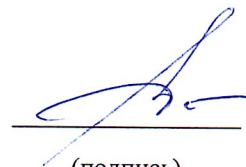
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 августа 2022 г. № 742.

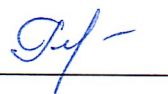
Составитель: преподаватель


А. Л. Дерябина
(подпись)

Утвержден на заседании предметной (цикловой) комиссии профессиональных дисциплин Специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике

Протокол № 01 от «29» августа 2025 г.


Председатель ПЦК


Е. Ю. Глушкова
(подпись)

Экспертиза проведена:

Эксперты

Зам. директора по учебной работе филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике, кандидат социологических наук


филиал
ФГБОУ ВО
«Кубанский
государственный
университет»
в г. Геленджике
МП * 915216
(подпись)

Т. А. Резуненко

Заведующий Геленджикским филиалом ГБПОУ «Новороссийский медицинский колледж»


ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ
ФИЛИАЛ
МП * 231504
(подпись)

И. Н. Митюкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛИРУЕМОЙ КОМПЕТЕНЦИИ	5
3. ПЕРЕЧНИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	12

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестирования.

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В рамках программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В рез-те изучения дисциплины обучающиеся должны	
			знать	уметь
1.	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

1.2. Условия аттестации: промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛИРУЕМОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Промежуточная аттестация
1.	Основы физической культуры	ОК 8	Т, КН
2.	Легкая атлетика	ОК 8	Т, КН

Примечание: Т – тестирование, КН - контрольные нормативы.

3. ПЕРЕЧНИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Итоговое тестирование

1 вариант

Тестовые задания

Компетенция, проверяемая оценочным средством - ОК 08

№ п/п	Вопрос	Ключ
1	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>К компонентам здорового образа жизни относится:</p> <p>А) наличие вредных привычек; Б) соблюдение режима труда и отдыха; В) гиподинамия.</p>	Б
2	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <p>А) повышаются адаптационные возможности организма; Б) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.</p>	А

№ п/п	Вопрос	Ключ								
3	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>А) профилактика вредных привычек; Б) развитие массового спорта и оздоровление нации.</p>	Б								
4	<p><i>Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</i></p> <table border="1" data-bbox="339 551 1251 1200"> <tr> <td data-bbox="339 551 903 667">А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах.</td> <td data-bbox="903 551 1251 667">1. Антистрессовая пластическая гимнастика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 667 903 860">Б) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.</td> <td data-bbox="903 667 1251 860">2. Кроссфит</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 860 903 1048">В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.</td> <td data-bbox="903 860 1251 1048">3. Суставная гимнастика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1048 903 1200">Г) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки.</td> <td data-bbox="903 1048 1251 1200">4. Аквафитнес</td> </tr> </table>	А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах.	1. Антистрессовая пластическая гимнастика	Б) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.	2. Кроссфит	В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Суставная гимнастика	Г) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки.	4. Аквафитнес	<p>А – 3 Б – 1 В – 4 Г – 2</p>
А) Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах.	1. Антистрессовая пластическая гимнастика									
Б) Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.	2. Кроссфит									
В) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Суставная гимнастика									
Г) Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки.	4. Аквафитнес									
5	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Физическое воспитание – это:</p> <p>А) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>Б) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>В) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>	Б								

№ п/п	Вопрос	Ключ	
6	<i>Дополните</i> Наука о здоровом образе жизни называется _____	валеология	
7	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: А) гиподинамия; Б) рациональное питание; В) систематические физические нагрузки.	А	
8	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Для оценки силы мышц используется А) пульсометрия; Б) дмнамометрия; В) проба Штанге.	Б	
9	<i>Дополните</i> Покраснение кожных покровов; «синюшность» носогубного треугольника; нарушение координации движений являются внешними признаками.....	утомления	
10	<i>Установите соответствие (физические качества)</i>	А – 4 Б – 3 В – 2 Г – 1	
	А) Сила		1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения.
	Б) Выносливость		2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
	В) Координационные способности		3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности.
Г) Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).	Б	
11	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: А) антропометрических показателей; Б) пульсометрии; В) динамометрии.	Б	

№ п/п	Вопрос	Ключ
12	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Каким образом следуют движения в комплексе общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом:</p> <p>А) по периметру; Б) непрерывно; В) с перерывом.</p>	Б

2 вариант

Тестовые задания

Компетенция, проверяемая оценочным средством - ОК 08

№ п/п	Вопрос	Ключ
1	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Физическая культура – это</p> <p>А) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; Б) образовательный урок в школе или колледже.</p>	А
2	<p><i>Дополните</i></p> <p>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</p>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</p> <p>А) рекреативной гимнастикой; Б) производственной гимнастикой.</p>	Б
4	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Способ регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике:</p> <p>А) чередование нагрузки и отдыха; Б) выполнение физических упражнений до «отказа».</p>	А

№ п/п	Вопрос	Ключ						
5	<p><i>Определите соответствие в развитии физических качеств</i></p> <table border="1" data-bbox="288 300 1252 987"> <tr> <td data-bbox="288 300 962 472">А) Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td data-bbox="962 300 1252 472">1. Спортивные и подвижные Игры.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 472 962 725">Б) Для развития выносливости рекомендуются</td> <td data-bbox="962 472 1252 725">2. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.п.); на тренажерах.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 725 962 987">В) Для развития координационных способностей</td> <td data-bbox="962 725 1252 987">3. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</td> </tr> </table>	А) Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Спортивные и подвижные Игры.	Б) Для развития выносливости рекомендуются	2. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.п.); на тренажерах.	В) Для развития координационных способностей	3. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.	<p>А – 2 Б – 3 В – 1</p>
А) Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Спортивные и подвижные Игры.							
Б) Для развития выносливости рекомендуются	2. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.п.); на тренажерах.							
В) Для развития координационных способностей	3. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.							
6	<p><i>Дополните</i> Двигательная рекреация – это ...</p>	<p>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры</p>						
7	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Физические упражнения влияют на А) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы; Б) повышение умственной работоспособности.</p>	<p>Б</p>						
8	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: А) покраснение кожных покровов; Б) «синюшность» носогубного треугольника; В) нарушение координации движений; Г) все перечисленные.</p>	<p>Г</p>						

№ п/п	Вопрос	Ключ
9	<i>Установите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</i>	А – 3 Б – 1 В – 2
	А) Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования.	1. Аквафитнес
	Б) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде, как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Стрейтчинг
	Г) Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц.	3. Воркаут
10	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> Производственная гимнастика используется с целью: А) повышения работоспособности; Б) восстановления после полученных травм на производстве.	А
11	<i>Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа</i> При подборе физических упражнений для самостоятельных занятий в первую очередь нужно учитывать: А) климатогеографические условия для занятий; Б) состояние здоровья.	Б
12	<i>Дополните</i> Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются ----- упражнения.	специальные

3.2. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

4.1. Критерии оценивания выполнения теста

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки.

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.
Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено более 50% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 49% тестовых заданий.

Экспертное заключение
на фонд оценочных средств дисциплины
СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура
Специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура содержит паспорт фонда оценочных средств; показатели, критерии оценки компетенций; типовые тестовые задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Все оценочные средства разработаны на основе принципов определенности, однозначности, надежности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно и всесторонне оценить результаты обучения.

Методические материалы фонда оценочных средств содержат сформулированные рекомендации по проведению процедур оценивания результатов обучения, рекомендации для обучающихся по подготовке к ним, а также критерии оценки.

Объем, структура и содержание фонда оценочных средств соответствуют учебному плану специальности и рабочей программе дисциплины.

В целом представленные в фонде оценочные средства обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

Таким образом, фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура соответствует ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, учебному плану специальности и рабочей программе дисциплины.

Эксперт:

Зам. директора по УР
филиала ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный
университет» в г. Геленджике,
кандидат социологических наук



Т.А. Резуненко

(подпись)

