

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Педагогический институт

Кафедра дефектологии

Утверждаю:

Директор

Педагогического института

Гущина Т.И.

«24 июня 2019 года

(протокол №8)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.03 «Физическая культура»

для специальности среднего профессионального образования
«44.02.04 Специальное дошкольное образование»

Квалификация

воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и сохранным
развитием

Год набора – 2020

Тамбов, 2019

Разработчик ФОС дисциплины

Платонова Я.В., к.п.н., преподаватель кафедры физического воспитания и АФК

Эксперт:

Стрекалова Н.С., к.б.н., старший преподаватель кафедры биохимии и фармакологии

ФОС дисциплины разработан на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» (от 27.10.2014 №1354, в ред. 25.03.2015 № 272) и утвержден на заседании кафедры дефектологии «15» мая 2019 года протокол № 9.

Заведующий кафедрой дефектологии



И.В. Смолярчук

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета/курса	обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться
личностные	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях 	

	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите. 	
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. 	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - умение 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.
предметные	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями 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). 	

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,1	8,7	9,0	9,2	9,8	10,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
Прыжки в длину с места	см	230	210	200	185	170	160
Подтягивание на высокой / низкой перекладине	кол-во раз	13	10	8	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	12	9	7	16	10	8
Наклон вперед из положения стоя	см	13	8	6	16	9	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	40	30	40	30	20
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62
Плавание 50 метров	метры	0.41.0	б/в	б/в	1.10	б/в	б/в

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебного предмета	Наименование оценочного средства
1	1. Учебно-методические занятия	Выполнение отдельных нормативов, уровень овладения отдельными изученными техническими действиями.
2	2. Учебно-тренировочные занятия 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 2.2 Лыжная подготовка 2.3 Гимнастика 2.4 Спортивные игры (по выбору) 2.5 Плавание	Выполнение отдельных нормативов, уровень овладения отдельными изученными техническими действиями.

4. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170— 190 170— 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше	9—12 9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14 12—14	7 и ниже

				15		5	20		7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр

2.Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

5. ЛИТЕРАТУРА, В ТОМ ЧИСЛЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ, И ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ.

Основные источники:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники:

Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001). — М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001. — 224 с.

Теория и организация физической подготовки войск: Учеб. Для курсантов и слушателей института. — Изд. 5-е, перераб. и дополн. / Под ред. Л.А.Вейднер-Дубровина, В.В.Миронова, В.А.Шейченко. — С.-Пб.: ВДКИФК, 1992. — 340 с.

Физическая подготовка: Учебное пособие./Под ред. Ю.К.Демьяненко. — М.: Воениздат, 1987. — 248 с.

Чусов Ю.Н. Особенности закалывания спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 95 с.

Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988. - 112 с.
Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Пер. с англ. А.Озерова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с.

Кошапов А.И. Начальное обучение плаванию. М.: Чистые пруды, 2006. — 32с.

Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ. - М.: Высш.школа, 1990. - 192 с.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека научной и учебной литературы // <http://sbiblio.com>
2. Научная электронная библиотека «Elibrary» // <http://elibrary.ru>
3. Правовой портал «Глас закона» // <http://voxlex.ru/>
4. Российский правовой портал: Библиотека Пашкова // <http://constitutions.ru/>
5. Электронная библиотека «Книгафонд» // library.knigafund.ru
6. Юридическая библиотека «ЮристЛиб» // <http://www.juristlib.ru/>
7. Юридический портал «Канал юристы» // <http://lawcanal.ru>
8. Зиновьев А.В. Конституционное право России: Учебник. Издательство: Юридический центр Пресс, 2010. 526 с. [электронный ресурс] // URL: <http://www.knigafund.ru/books/169473>
9. Конституционное право России: учебник / Под ред. И.Н. Зубова, А.С. Прудникова. Издательство: Юнити-Дана, 2012. 479 с. [электронный ресурс] // URL: <http://www.knigafund.ru/books/171705>
10. Конституционное право России: учебник для студентов вузов / под ред. Б.С. Эбзеева, А.С. Прудникова. Издательство: Юнити-Дана, 2014. 687 с. [электронный ресурс] // URL: <http://www.knigafund.ru/books/172357>
11. Конституционное право России: учебник / под ред. Б.С. Эбзеева, А.С. Прудникова, В.И. Авсеенко. Издательство: Юнити-Дана, 2010. 615 с. [электронный ресурс] // URL: <http://www.knigafund.ru/books/106692>
12. Периодическое научно-практическое издание «Журнал конституционного правосудия» [электронный ресурс] // URL: <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/zhurnal-konstitutsionnogo-pravosudiya/>
13. Федеральный научно-практический журнал «Конституционное и муниципальное право» [электронный ресурс] // URL: <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/konstitucionnoe-i-municipalnoe-pravo/>
14. Федеральный научно-практический журнал «Юридический мир» [электронный ресурс] // URL: <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/juridicheskij-mir/>
15. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» [электронный ресурс] // URL: <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/jurist/>
16. Юридический практический журнал «Законодательство» [электронный ресурс] // URL: <http://www.garant.ru/company/garant-press/lawm/>
17. Научно-практический журнал «Право и государство: теория и практика» [электронный ресурс] // URL: www.prigospress.ucoz.ru
18. Научно-практический юридический журнал «Актуальные проблемы российского права» [электронный ресурс] // URL: http://www.nbpublish.com/apmag/view_page_231.html