МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Борисоглебский филиал
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин

С.Е. Зюзин
31.05.2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

ОГСЭ.05 Физическая культура

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Профиль подготовки: Гуманитарный

Квалификация выпускника: учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования

Очная форма обучения

Семестры: *3-6*

Рекомендован: научно-методическим советом Филиала,
протокол от 30.05.2023 №8

Составитель ФОС: М.Н. Петрик**,** ассистент кафедры естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

2023.г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины Физическая культура

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 марта 2018 г. N 183 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании", входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогика.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработаны на основании положений:

1. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности, текущей, промежуточной и итоговой аттестации по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования в Воронежском государственном университете.
2. Положение о формировании фонда оценочных средств для аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования Воронежского государственного университета.

1. Цели и задачи дисциплины – планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Планируемые результаты освоения дисциплины
1.1 Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	**Умения:** – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).
		Знания: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	**Умения:** – определять необходимые источники информации; – структурировать получаемую информацию; – оценивать практическую значимость результатов поиска.
		Знания: – номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	**Умения:** – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
		Знания: – содержание актуальной нормативно-правовой документации; – возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	**Умения:** – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		Знания: – психологические основы деятельности коллектива; – основы проектной деятельности.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Умения:** – 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 учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.

		Знания: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; – средства профилактики перенапряжения.

2. Условия аттестации: критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, теоретических знаний и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Время аттестации:
подготовка _____15_____ мин.;
выполнение __1__ часа ___15__ мин.;
оформление и сдача___15__ мин.;
всего___1__ часа___45___ мин.

3.1. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика и общефизическая подготовка	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Доклад Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 1		ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений Реферат
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений
3	Лыжи и общефизическая подготовка	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2		ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений Реферат
3	Лыжи и общефизическая подготовка	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений
4	Игровые виды спорта	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Доклад Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 3		ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений Реферат
4	Игровые виды спорта	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений

Промежуточная аттестация 4	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08	Комплексы упражнений, творческое задание Контрольная работа

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Комплексы упражнений по дисциплине – ОГСЭ.05 Физическая культура

Промежуточная аттестация 1

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Промежуточная аттестация 2

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

Промежуточная аттестация 3

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше

Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	**Ю**	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	**Ю**	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Промежуточная аттестация 4

Вид упражнения	**Пол**	**Оценка**	
		зачтено	**не зачтено**
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	**Ю**	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	**Ю**	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	**Ю**	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше
Выполнение творческого задания.		выполнено	не выполнено

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Комплект творческих заданий по дисциплине – ОГСЭ.05 Физическая культура

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Примерная тематика докладов, сообщений и презентаций по дисциплине – ОГСЭ.05 Физическая культура

1. Физическая культура в России.
2. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
3. История развития легкой атлетики.
4. Обзор Олимпийских игр.
5. Физические качества спортсменов.
6. Аутогенная тренировка.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
9. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
10. Естественные методы оздоровления.
11. Аэробика – степ-аэробика
12. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
13. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
14. Экология и здоровье человека.
15. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
17. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации.
18. Одежда и спорт.
19. Техника безопасности на уроках физической культуры.
20. Художественная гимнастика.
21. Правила для велосипедистов.
22. Математика и спорт.
23. Футбол и смех.
24. Игры школьников на свежем воздухе.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Примерная тематика рефератов по дисциплине – ОГСЭ.05 Физическая культура

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчогляна и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие огомокибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.
24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.

28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра естественнонаучных и общеобразовательных дисциплин

Варианты заданий контрольной работы по дисциплине – ОГСЭ.05 Физическая культура

Вариант №1
Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №2
Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №3
Влияние физических упражнений на развитие гибкости, подвижности, быстроты, выносливости человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №4
Физические упражнения – как средство борьбы с вредными привычками (алкоголь, курение, наркотики).

Вариант №5
Влияние упражнений аэробного характера на организм человека (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №6
Оздоровительные виды гимнастики (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №7
ЛФК. Лечебная физкультура (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №8
Дыхательная гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №9
Коррегирующая гимнастика (обязательно представить комплекс упражнений).

Вариант №10
Производственная гимнастика (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №11
Влияние закаливающих процедур в теплый период года на организм человека (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5- 6 упражнений).

Вариант №12
Закаливающие процедуры в зимнее время (обязательно представить одну из систем закаливания и комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №13
Легкая атлетика (история развития этого вида спорта с указанием места и времени появления, правила и тактические приемы игры, судейство, чемпионаты, влияние занятий этим видом спорта на организм человека, комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №14
Восточные виды единоборства – Айкидо - Дзюдо – Каратэ. Спортивный туризм (общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов).

Вариант №15
Влияние спортивных игр на физическое развитие человека (обязательно представить одну из спортивных игр с правилами тактическими приемами).

Вариант №16
Спортивно – оздоровительные праздники (организация и проведение, обязательно предоставить сценарий праздника н/р: «День здоровья», «Веселые старты», «Папа, мама, и я – спортивная семья», «А ну-ка, парни!»)

Вариант №17
Влияние занятий физическими упражнениями во время беременности (обязательно представить комплекс 5-6 упражнений).

Вариант №18
Хоккей. История развития хоккея в России. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №19
Влияние подвижных игр на физическое развитие ребенка (обязательно представить одну из подвижных игр с правилами соответствующую возрасту)

Вариант №20
Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой (обязательно представить способы оказания первой медицинской помощи при травме).

Вариант №21
Баскетбол. История развития баскетбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №22
История развития олимпийских игр (значение летних и зимних игр). Олимпийская символика (история олимпийского огня, гимна, эмблемы).

Вариант №23
Волейбол. История развития волейбола. Основные правила игры. Техника. Тактика.

Вариант №24
Физическое развитие ребенка от ---------- до ---------- лет (обязательно представить комплекс общеразвивающих упражнений для данного возраста)

Вариант №25
Развитие физической культуры в ---- веке (средние века, в Древнем Риме, Спартанская школа, Рыцарские турниры, гонки на колесницах; Греция – как Родина олимпийского движения)