

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
01.09.2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

ОГСЭ.05 Физическая культура

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Профиль подготовки: Гуманитарный

Очная форма обучения

Семестры: 3-6

Рекомендован: научно-методическим советом Филиала
протокол от 04.07.2022 №9

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

2022.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 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014г. N 1351 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование», входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки и в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

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, установок 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимся профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код компетенции	Содержательная часть компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

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 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Доклад Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 1		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений Реферат
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений
3	Лыжи и общефизическая подготовка	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 2		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений Реферат
3	Лыжи и общефизическая подготовка	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений
4	Игровые виды спорта	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Доклад Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 3		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений Реферат
4	Игровые виды спорта	ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	Комплексы упражнений
Промежуточная аттестация 4		ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2	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 3X10 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. Использование 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. Демирчоглыана 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 огомкибернетике).
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

Корректирующая 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)