

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ

БД.04 Физическая культура

Специальность

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Москва
2022

1. **Наименование дисциплины:** БД.04 «Физическая культура»
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины (прохождения практики)	Оценочные средства
Образовательные результаты среднего общего образования			
Личностные образовательные результаты			
<p>Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн) (ОРЛ-1);</p> <p>сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего (ОРЛ-2);</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите(ОРЛ-3);</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире (ОРЛ-4);</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (ОРЛ-5);</p> <p>сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения (ОРЛ-6);</p> <p>сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и</p>	<p>Знать: историю многонационального народа России, государственные символы (герб, флаг, гимн), конституционные права и обязанности, традиционные национальные и общечеловеческие ценности, ценности здорового и безопасного образа жизни, особенности влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; ценности семейной жизни.</p> <p>Уметь: проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, применять конституционные права и обязанности, вести себя в соответствии с законом и правопорядком, вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): навыками ведения диалога с другими людьми, навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, навыками здорового и безопасного образа жизни, Владеть опытом деятельности по физическому самосовершенствованию, спортивно-оздоровительной деятельности, навыками бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, приобретение опыта эколого-направленной деятельности.</p>	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>	

других видах деятельности(ОРЛ-7);
сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей (ОРЛ-8);
готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности (ОРЛ-9);
сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений (ОРЛ-10);
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (ОРЛ-11);
сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь (ОРЛ-12);
осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем (ОРЛ-13);
сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности (ОРЛ-14);
сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни (ОРЛ-15).

Метапредметные образовательные результаты

Умение самостоятельно определять цели деятельности и состав-

Знать: ресурсы для достижения поставленных целей, способы

практические

<p>лять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях (ОРМ - 1);</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты (ОРМ - 2);</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания (ОРМ - 3);</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников (ОРМ - 4);</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности (ОРМ - 5);</p> <p>умение определять назначение и функции различных социальных институтов (ОРМ - 6);</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей (ОРМ - 7);</p> <p>владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства (ОРМ - 8);</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их</p>	<p>решения конфликты средства информационных и коммуникационных технологий эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности определять назначение и функции различных социальных институтов языковыми средствами</p> <p>Уметь: определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию определять назначение и функции различных социальных институтов самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения,</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познаниям владение языковыми средствами владение навыками познавательной рефлексии</p>	<p>контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>
--	--	--

результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения (ОПМ - 9).		
Предметные образовательные результаты		
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физической культурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным, подвижным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения путей совершенствования собственных физических способностей и качеств, повышения адаптационных 	<p>практические контрольные задания (сдача нормативов), тестирование, реферат, защита проекта</p>

	<p>резервов своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none">- методики и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самостоятельной коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности;- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;-самостоятельно разрабатывать на научной основе и использовать на практике методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья.	
Форма промежуточной аттестации: зачет/дифференцированный зачет		

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости Оценочное средство – тестирование

Тестирование - как метод оценки учебных достижений обучающихся вызван особенностями тестов, обеспечивающих объективность, быстроту, однозначность, технологичность оценивания и научную обоснованность результатов. Методика тестирования позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 5 баллов)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Количество выполненных тестовых заданий	85% и более	5 баллов
	70% - 84%	4 балла
	50% - 69%	3 балла
	менее 49 %	2 балла

Оценочное средство – практические контрольные задания (нормативы)

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

Для лиц с ОВЗ – сдача контрольных нормативов заменяется на реферат.

Оценочное средство – реферат (для лиц с ОВЗ)

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе MicrosoftWord. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	1
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	1
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	1
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	1
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	1
Содержание реферата	Информационная достаточность	2
	Соответствие материала теме и плану	2
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	2
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	2
	Наличие выраженной собственной позиции	2
	Владение материалом	3
	Адекватность и количество использованных источников	2

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	17-20	14-16	10-13	9 и менее

Промежуточная аттестация обучающихся

Оценочное средство – практические контрольные задания (сдача нормативов)

Форма – зачет/дифференцированный зачет

Зачет - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в шкале «зачет» / «незачет». Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Оценка «отлично» или «зачтено» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее **7 испытаний** (тестов);

Оценка «хорошо» или «зачтено» ставится при выполнении **5-6 испытаний**;

Оценка «удовлетворительно» или «зачтено» - при выполнении **3-4 испытаний**;

Оценка «неудовлетворительно» или «зачтено» - **менее 3 испытаний**.

Для лиц с ОВЗ – защита проекта.

Оценочное средство – защита проекта (для с лиц с ОВЗ)

Показатели	
Оформление проекта	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Шкала оценки за выполнение и содержание проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Обоснованность актуальности темы – целесообразность аргументов, подтверждающих актуальность	Обоснована; аргументы целесообразны	2	
	Обоснована; целесообразна часть аргументов	1	
	Не обоснована, аргументы отсутствуют	0	
2. Конкретность формулировки цели, задач, а также их соответствие теме	Конкретны, соответствуют	2	
	Неконкретны или не соответствуют	1	
	Целей и задач нет или не соответствуют теме	0	
3. Обоснованность выбора методов работы – обеспечивает или нет достижение цели	целесообразна, обеспечивает	2	
	сомнительна	1	
	явно нецелесообразна	0	
4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования	Использованы достаточное количество источников информации	2	
	Использовано недостаточное количество информации	1	
	Необоснованный подбор информации	0	
5. Всесторонность и логичность обзора – освещение значимых для достижения цели аспектов	Освещена значительная часть проблемы	2	
	Проблема освещена фрагментарно	1	

проблемы	Проблема не освещена	2	
6. Доступность методик для самостоятельного выполнения автором работы	Доступны для самостоятельного выполнения	2	
	Выполнимы под наблюдением специалиста	1	
	Выполнимы только специалистом	0	
7. Логичность и обоснованность эксперимента (наблюдения), обусловленность логикой изучения объекта	Эксперимент логичен и обоснован	2	
	Эксперимент частично логичен и обоснован	1	
	Эксперимент не логичен и не обоснован	0	
8. Наглядность представления результатов (графики, гистограммы, схемы, фото и т.д.)	Использованы все необходимые способы	2	
	Использована часть способов	1	
	Использован только один способ	0	
9. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	Приводятся и обсуждаются разные позиции	2	
	Разные позиции приводятся без обсуждения	1	
	приводится и обсуждается одна позиция	0	
10. Наличие собственной позиции (точки зрения) автора к изученной проблеме и полученным результатам	Автор имеет собственную точку зрения и может ее аргументировать	2	
	Автор имеет собственную точку зрения, но не может ее аргументировать	1	
	Автор не имеет собственной точки зрения (придерживается чужой точки зрения)	0	
11. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач, гипотезе	Соответствуют, гипотеза оценивается автором	2	
	Соответствуют частично	1	
	Не соответствуют, нет оценки гипотезы	0	
12. Конкретность выводов и уровень обобщения	Выводы конкретны, построены на обобщении результатов	2	
	Выводы неполные	1	
	Выводов нет, неконкретны	0	
Максимальный балл		28	

Оценка проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	28 - 25	24 – 21	20 – 17	16 и менее

Шкала оценки за защиту (выступление) проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	Соответствует полностью	2	
	Соответствует не в полном	1	

	объеме		
	Не соответствуют	0	
2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	Структурировано, обеспечивает	2	
	Частично	1	
	Не структурировано, не обеспечивает	0	
3. Культура выступления	Рассказ, обращенный к аудитории/ рассказ без обращения к тексту	2	
	Рассказ с частым обращением к тексту	1	
	Чтение с листа	0	
4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	Доступно без уточняющих вопросов	2	
	Доступно с уточняющими вопросами	1	
	Недоступно с уточняющими вопросами	0	
5. Качество презентации	Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	2	
	Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1	
	Презентация отсутствует	0	
6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 5 минут)	Соответствует	2	
	Превышен (не более 2 минут)	1	
	Превышен (более 2 минут)	0	
7. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	Умеет вести дискуссию	2	
	Частично	1	
	Не может аргументировано ответить оппоненту	0	
8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	Владеет свободно	2	
	Частично	1	
	Не владеет	0	
9. Результативность проекта, его качество	Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	2	
	Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	1	
	Проектный продукт отсутствует	0	
Максимальный балл		18	

Оценка защиты проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	18 - 16	15 – 13	12 – 9	8 и менее

Общий балл за проект

(среднее арифметическое выполнения и защиты проект)

Баллы			Оценка
Выполнение проекта	Защита проекта	Средний балл	
28 – 25	18 – 16	23 – 21	«5»
24 – 21	15 – 13	20 – 17	«4»
20 – 17	12 – 9	16 – 13	«3»
17 и менее	9 и менее	12 и менее	«2»

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

Текущий контроль успеваемости

Оценочное средство – тестирование (ключи – см. Приложение)

Примерные вопросы тестирования

№ п/п	Содержание тестового задания	Варианты ответов
1.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Назовите упражнения, которые входят в программу соревнований по легкой атлетике	а) Бег, прыжки (в длину и высоту) метание; б) Бег на лыжах; в) Лазание по канату; г) Метание малого мяча;
2.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Переведите олимпийский девиз «Ситиус, альтиус, фортиус»	а) «Дальше, быстрее, больше»; б) «Сильнее, красивее, точнее»; в) «Быстрее, выше, сильнее»; г) «Быстрее, сильнее, дальше».
3.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите количество игроков, которые могут одновременно находиться на поле при игре в волейбол.	а) 10 б) 12 в) 11 г) 7
4.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите количество шагов, которое может сделать игрок в баскетболе с мячом.	а) 4 б) 5 в) 1 г) 2
5.	<u>Инструкция: укажите вариант правильного ответа</u> Что понимается под личной гигиеной	а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний; б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; в) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний; г) Купание в зимнее время;
6.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Что понимается под закаливанием	а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

		в) Перечень процедур для воздействия на организм холода; г) Правила ухода за телом, кожей, зубами;
7.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Количество человек, играющих на площадке в составе одной команды в баскетболе	а) 6; б) 7; в) 5; г) 10;
8.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Количество очков, которое дается за забитый мяч в волейболе:	а) 3 б) 2 в) 4 г) 1
9.	<u>Инструкция: укажите вариант правильного ответа</u> Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту	а) «Фосбери-фоп»; б) «Нырок»; в) «Ножницы»; г) «Перешагивание»;
10.	<u>Инструкция: укажите варианты правильного ответа</u> Укажите дистанцию, которую относят к спринтерскому бегу в легкой атлетике	а) Бег на 5000м; б) Бег на 100м; в) Кросс; г) Марафонский бег;
11.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите игру, в которой главная цель игроков забить мяч ногой в ворота соперника	_____
12.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите раздел физической культуры, в котором изучаются акробатические элементы	_____
13.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите основное средство физического воспитания	_____
14.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Назовите основную и обязательную форму физического воспитания в школе	_____
15.	<u>Инструкция: закончите фразу</u> Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____	_____
16.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Укажите время, отведенное игроку на подачу в волейболе	_____
17.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	_____
18.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Напишите, как в физической культуре обозначают бег по пересеченной местности	_____
19.	Напишите вид спорта, целью которого является забросить мяч в корзину _____	_____
20.	<u>Инструкция: дайте правильный ответ</u> Напишите, следует ли сразу после длительной болезни приступать к выполнению упражнений с большой нагрузкой _____	_____

Оценочное средство – практические контрольные задания (нормативы)

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Ско- ростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Вынос- ливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пере- кладине из вися, кол-во раз (юноши), на низ- кой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примерные темы рефератов для лиц с ОВЗ:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Особенности физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
9. Специфика физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
10. Задачи физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
11. Средства физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
12. Развитие двигательных качеств в начальных классах общеобразовательной школы.
13. Развитие быстроты детей начальных классов.
14. Развитие координации детей начальных классов.
15. Развитие гибкости детей начальных классов.
16. Особенности и роль ГТО в физическом воспитании в начальных классах общеобразовательной школы.
17. Лесгафт П.Ф. - создатель русской научной системы физического воспитания.
18. В.В. Гориневский, Е.А. Аркин - продолжатели традиций П.Ф. Лесгафта.
19. Активизация умственной деятельности детей младших классов на занятиях по физической культуре.
20. Формирование у детей двигательного навыка (в беге, прыжках, метании, лазании).
21. Нравственное воспитание детей младших классов средствами физического воспитания.
22. Формирование положительных эмоций у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.
23. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
24. Формирование положительных взаимоотношений детей младшего школьного возраста в процессе проведения подвижных игр.
25. Повышение педагогической культуры родителей в области физического воспитания детей
26. Методика определения физической подготовленности детей (возраст по выбору).
27. Особенности оздоровительно-воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста.
28. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни и состояние здоровья ребёнка.
29. Использование игр соревновательного характера в развитии физического качества выносливости (ловкости, силы, быстроты).
30. Использование подвижных игр в формировании у детей нравственных качеств.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине БД.04 «Физическая культура» проводится в форме зачета (дифференцированного зачета) на основании результатов освоения дисциплины в течение учебного семестра и включает в себя оценивание знаний теоретических основ формирования физической культуры личности, практических навыков выполнения физических упражнений, мониторинг физической подготовленности обучающихся. Для обучающихся с ОВЗ – промежуточная аттестация проводится в форме защиты проекта.

Оценка практических навыков выполнения физических упражнений и мониторинг физиче-

ской подготовленности обучающихся осуществляется на основании выполнения практических контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выпол-		7	7

нить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
--	--	--

Примерные темы проектов:

1. Основы здоровый образ жизни.
2. Организация занятий физической культурой с учетом особенности здоровья (по индивидуальным особенностям здоровья обучающегося).
3. Комплексы упражнений при различных заболеваниях (на примере особенностей здоровья обучающегося).
4. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики.
5. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания на здоровье.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование телосложения.
7. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
8. Гиподинамия и ее актуальность для современной молодежи.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
10. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
11. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
12. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
13. Личности в современном олимпийском движении.
14. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
15. Общая физическая подготовка (с учетом конкретного возраста и особенностей здоровья обучающегося).
16. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
17. Организация физического воспитания подростков 14-16 лет.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
20. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
21. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
22. Роль спорта в развитии подрастающего поколения.
23. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
26. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (с учетом конкретного возраста и особенностей здоровья обучающегося).