

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

**Рассмотрено и одобрено**

на заседании ПЦК учебных дисциплин и  
профессиональных модулей в области физической  
культуры и дополнительного образования  
Протокол № 6 от « 13 » февраля 2024 г.

Председатель ПЦК  / Л.В. Голубева

**Утверждено**

зам. директора по УВР  
Ульянова Н.Ю.

« » февраля 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения промежуточной аттестации  
по учебному предмету**

**ООД.10 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

по профессии

35.01.28. Мастер столярного и мебельного производства

Архангельск 2024

Разработчики:

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж», преподаватель, Л.И. Гуляева

## 1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения ООД.10  
Физическая культура

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме – зачёта 1 курс 1 семестр, 1 курс 2 семестр – дифференцированный зачёт.

## 2. Результаты освоения, подлежащие проверке

### 2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Таблица 1

Для групп на базе 9 классов

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Физическая культура	зачёт	дифференцированный зачет		

### 2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной

Освоенные умения	Усвоенные знания
Раздел «Знания о физической культуре»	
<ul style="list-style-type: none"><li>- характеризовать физическую культуру как явление культуры в жизни современного человека и общества;</li><li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li><li>- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</li><li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li><li>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека;</li><li>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- направления физической культуры и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</li><li>- этапы планирования самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li><li>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</li></ul>

<p>физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов</p>	
<p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;</li> <li>- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</li> <li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li> <li>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО;</li> </ul>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> <li>- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств,</li> <li>- выполнять их во взаимодействии с партнёром. - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения корригирующей и профилактической направленности, в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- упражнения общефизической подготовки,</li> </ul>

<p>условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul>	
<p>Раздел . «Спортивная и физическая подготовка. Модуль «Лапта»</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать требования безопасности при организации занятий лаптой,</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>- демонстрировать технических приемы игры лапта; выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;</li> <li>- демонстрировать тактическим действиям игроков в лапту;</li> <li>- использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;</li> <li>- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики;</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>- правила соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;</li> <li>- контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;</li> <li>- знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.</li> <li>- правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности;</li> <li>- определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;</li> <li>- применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.</li> </ul>

### **3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины**

#### **3.1. Задания для проведения зачёта**

##### **1 Курс, 1 семестр**

**Форма зачёта** - накопительная система оценивания

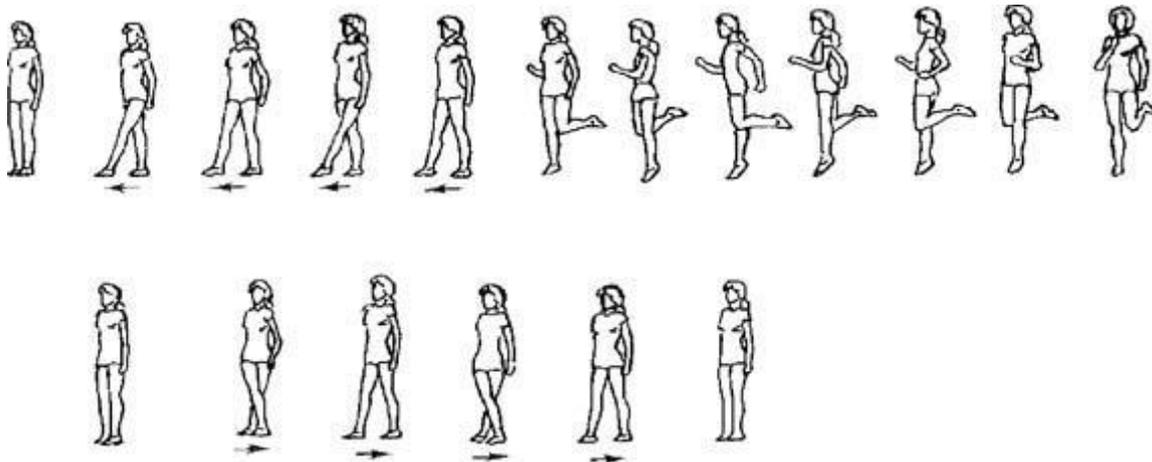
Накопительная система предполагает:

- выполнение контрольных нормативов и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе.

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал

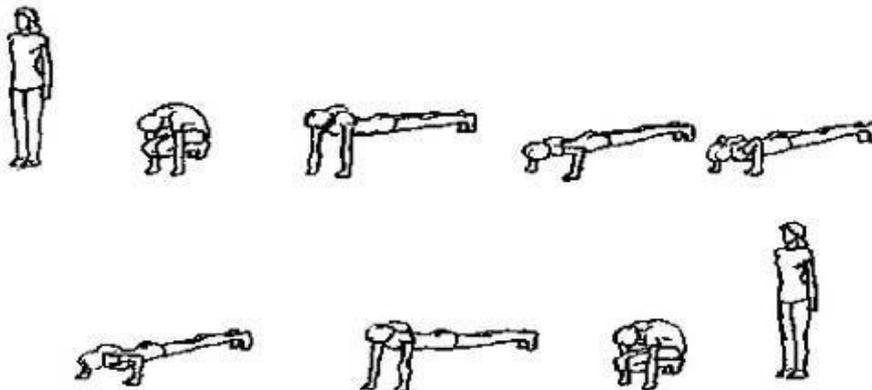




Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

3. Выполнить контрольное упражнение «Ритмичность статодинамических упражнений». Контрольное упражнение «Упор присев - упор лёжа».

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лёжа, на 2 счёта руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счёта руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить



2 раза.

Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

4. Составить комплекс ОРУ из 8 упражнений и провести его с группой обучающихся

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

**Модуль «Спортивные игры». Волейбол**

**Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения**

*1. Выполнение упражнений по Общей физической подготовке (таблица контрольных нормативов):*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- поднимание туловища из и.п. лёжа
- прыжки через скакалку

## Технические приёмы игры в волейбол

2. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

- стойка волейболиста и выход под мяч
- передача мяча с собственного набрасывания
- передача мяча с набрасывания партнера
- передача мяча в парах и тройках

3. Приём и передача мяча снизу двумя руками:

- приём и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

4. Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

- исходное положение при подаче
- подачи через сетку

### Критерии оценивания заданий

При оценивании теоретических знаний по ОУП.12 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

### Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

### Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учётом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

#### **Уровень физической подготовленности**

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 противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.

Для оценивания уровня физической подготовленности используется метод практического контроля в форме *тестирования*.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

#### **Задания для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий физической культурой**

1. Составить профессиограмму выбранной специальности, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

2. Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

**Примерные темы доклада:**

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

**Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут.

**Критерии оценки доклада:**

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.

Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

<b>Оформление слайдов</b>	<b>Параметры</b>
Стиль	Соблюдать единый стиль оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трёх цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
<b>Представление информации</b>	<b>Параметры</b>
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием.
Выделения информации	На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Объём информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по

	одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами

### Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	В презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	При оценивании половина критериев отсутствует

### Критерии оценивая профиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половины (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Нормативы для обучающихся 1 курсов

Таблица 1

Виды упражнений	Пол	I курс		
		3	4	5
Поднимание туловища за мин.	дев.	27	30	37
	юн.	35	40	45
Сгибание и разгибание рук.	дев.	6	8	10
	юн.	12	14	18
Прыжки через скакалку за 30сек.	дев.	75	80	85
	юн.	64	66	68

Нормативы уровня физической подготовленности обучающихся I курсов

Таблица 2

№	Виды упражнений	Пол.	I курс				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2
		юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8
		юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	дев.	205	180	160	155	150
		юн.	230	205	195	190	185
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	дев.	20	16	13	10	8
		юн.	20	14	9	7	5

Нормативы для обучающихся I курсов

Таблица 3

Виды упражнений.	Пол.	I курс		
		3	4	5
Бег 500 м. (сек.)	дев.	2,25	2,15	2,05
	юн.	2,10	2,05	1,55
Бег 1000 м.	дев.	5.20	5.10	4.50
	юн.	4.00	3.40	3.30
Прыжок в высоту (см.)	дев.	100	105	110
	юн.	120	125	130
Прыжок в длину с разбега (см.)	дев.	300	340	360
	юн.	400	420	450
Волейбол: передача мяча над собой;	дев.	14	16	18
	юн.	16	18	20
передач. мяча в парах через сетку;	дев.	20	24	28
	юн.	22	26	30
подачи мяча через сетку (5 попыток)	дев.	2	3	4
	юн.	2	3	4
Баскетбол: передача мяча в парах за 30с.	дев.	32	36	40
	юн.	36	40	44
штрафной бросок из 10 попыток;	дев.	2	3	4
	юн.	3	4	5
сочетание приемов (5попыток);	дев.	1	2	3
	юн.	1	2	3
Ведение мяча 4x10м.	дев.	14	12	10
	юн.	13	11	9

**Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки)**

Таблица 4

№	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1.	Заболевание органов	1. прыжок в длину с места	дальность прыжка

	дыхания	толчком двух ног 2. наклон вперёд 3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек. (юноши от пола, девушки от скамейки) 4. штрафной бросок (10 раз)	прирост результата глубина наклона количество попаданий
2.	Заболевание сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы	1. прыжок в длину с места толчком двух ног 2. наклон вперёд 3. верхняя передача и приём мяча над собой 4. штрафной бросок (10 раз)	дальность прыжка прирост результата глубина наклона количество раз количество попаданий
3.	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1. поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 10 сек. 2. штрафной бросок (10 раз) 3. наклон вперёд	количество раз количество попаданий глубина наклона
4.	Заболевание желудочно-кишечного тракта	1. наклон вперёд 2. штрафной бросок (10 раз) 3. верхняя передача и приём мяча над собой	глубина наклона количество попаданий количество раз
5.	Аднексит (д.), пиелонефрит	1. наклон вперёд 2. штрафной бросок (10 раз) 3. верхняя передача и приём мяча над собой 4. бег с умеренной интенсивностью	глубина наклона количество попаданий количество раз расстояние, преодолеваемое до первой остановки

### Критерии оценивания заданий

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и демонстрируют результаты контрольных упражнений и внеаудиторной самостоятельной работы не ниже оценки «удовлетворительно»

«Незачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрируют контрольные упражнения и внеаудиторной самостоятельной работы ниже оценки «удовлетворительно».