МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«**Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра-разработчик:
Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры физической культуры и здоровья	ОДОБРЕНО на заседании научно- методического совета университета специальности (направления)
7 мая 2025 г.	14 мая 2025 г.
Протокол №12	Протокол № 5
Зав. кафедрой Попованова Н.А.	Председатель НМСС(Н) Тодышева Т.Ю.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направления подготовки: 44.02.01 Дошкольное образование
Квалификация (степень): Воспитатель детей дошкольного возраста

Форма получения образования: очная

Красноярск 2025

Оглавление

Спецификация 3

Назначение фонда оценочных средств 3

Нормативное обоснование отбора содержания 3

Общее количество тестовых заданий 4

Распределение заданий по компетенциям 5

Типы, уровень сложности и время выполнения заданий 5

Сценарии выполнения заданий 11

Фонд оценочных средств для текущего контроля 11

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации 32

Система оценивания выполнения заданий 34

СПЕЦИФИКАЦИЯ

1. Назначение фонда оценочных средств Физическая культура основной образовательной программы 44.02.01 Дошкольное образование (воспитатель детей дошкольного возраста).

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – это совокупность учебно-методических материалов (заданий, описаний форм и процедур и др.), нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин (предметов, модулей) и практик.

Целью создания ФОС дисциплины является установление качества результатов обучения по дисциплине (предмету, модулю, практике) в ходе освоения образовательной программы и соответствия приобретаемых обучающимися компетенций ФГОС СПО.

ФОС решает следующие задачи:

− контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО по соответствующей специальности, с учетом требований профессиональных стандартов;

− оценка достижений обучающихся в процессе обучения с выделением положительных и (или) отрицательных результатов, в том числе для дальнейшей актуализации (при необходимости) составляющих образовательной программы.

Контроль знаний проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра, в ходе регулярной / ежедневной учебной работы. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе и самоконтролю в процессе изучения дисциплины к повышению уровня сформированности компетенций, предусмотренных дисциплиной (предметом, модулем, практикой). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного выявления и устранения недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания «Физическая культура», организации работы обучающихся в ходе учебных занятий и оказания им индивидуальной помощи.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета и позволяет определить качество усвоения изученного материала, оценить уровень сформированности компетенций на соответствующем этапе освоения образовательной программы.

2. Нормативное обоснование отбора содержания

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (воспитатель детей дошкольного возраста);

- Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

- Положение о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

3. Общее количество тестовых заданий

По дисциплине СГ.05. предусмотрены 96 уникальных заданий для текущего контроля и 19 практических контрольных норматива для промежуточной аттестации.

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	96 текстовых заданий 19 практические контрольные нормативы

Таблица 2

Раздел и вариант	Закрытые	Открытые	Комбинированные	Всего
Текущий контроль, вариант 1 (1 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 2 (1 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 1 (2 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 2 (2 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 1 (3 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 2 (3 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 1 (4 семестр)	9	2	1	12
Текущий контроль, вариант 2 (4 семестр)	9	2	1	12
Итого:	72	16	8	96

4. Распределение заданий по компетенциям

Таблица 3

Компетенция	Результаты обучения	Семестр	Коды заданий
ОК-8	Знания научных основ физической культуры и здорового образа жизни; особенностей организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; правил и терминологии спортивных игр; основ судейства	1,2,3,4	СГ.05.01– СГ. 05.11; СГ.05.13– СГ.05.23; СГ.05.25– СГ.05.35; СГ.05.37– СГ.05.47; СГ.05.49– СГ.05.59; СГ.05.61– СГ.05.71; СГ.05.73– СГ.05.83; СГ.05.85– СГ.05.95
	Умение соблюдать технику безопасности на занятиях; выполнять упражнения лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола в соответствии с нормативами ГТО; перемещаться в игре, выполнять подачи, передачи, броски; владеть основами тактики игры	1,2,3,4	СГ.05.12; СГ.05.24; СГ.05.36; СГ.05.48; СГ.05.60; СГ.05.72; СГ.05.84; СГ.05.96
	Владение актуальными методами работы в профессиональной сфере	1,2,3,4	Практические контрольные нормативы (бег, прыжки, отжимания и др.);

5. Типы, уровень сложности и время выполнения заданий

Таблица 4

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенций (ИСК)	Уникальный код (номер) задания	Тип задания (Закрытые, открытые, комбинированные)	Уровень сложности (Базовый, повышенный, Высокий)	Время выполнения, мин
ОК-8	Знания	СГ.05.01	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.02	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.03	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.04	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.05	Закрытое	Базовый	2-3

ОК-8	Знания	СГ.05.06	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.07	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.08	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.09	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.10	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.11	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.13	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.14	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.15	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.16	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.17	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.18	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.19	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.20	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.21	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.22	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.23	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.25	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.26	Закрытое	Базовый	2-3

ОК-8	Знания	СГ.05.27	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.28	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.29	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.30	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.31	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.32	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.33	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.34	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.35	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.37	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.38	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.39	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.40	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05..41	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05..42	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.43	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.44	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.45	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.46	Открытое	Повышенный	3-4

ОК-8	Знания	СГ.05.47	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.49	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.50	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.51	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.52	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.53	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.54	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.55	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.56	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.57	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.58	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.59	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.61	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.62	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.63	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.64	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.65	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.66	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.67	Закрытое	Базовый	2-3

ОК-8	Знания	СГ.05.68	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.69	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.70	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.71	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.73	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.74	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.75	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.76	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.77	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.78	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.79	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.80	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.81	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.82	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.83	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.85	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.86	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.87	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.88	Закрытое	Базовый	2-3

ОК-8	Знания	СГ.05.89	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.90	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.91	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.92	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.93	Закрытое	Базовый	2-3
ОК-8	Знания	СГ.05.94	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Знания	СГ.05.95	Открытое	Повышенный	3-4
ОК-8	Умения	СГ.05.72	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.84	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.48	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.36	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.12	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.24	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.60	Комбинированное	Повышенный	4-5
ОК-8	Умения	СГ.05.96	Комбинированное	Повышенный	4-5

6. Сценарии выполнения заданий

Таблица 5

Тип задания	Порядок выполнения
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Ознакомиться со всеми предложенными вариантами ответа. 3. Выбрать один правильный ответ. 4. Записать выбранную букву (или цифру) в бланк ответов.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания. 2. Вспомнить или определить правильный термин/понятие. 3. Записать ответ в соответствующее поле (слово или словосочетание).
Практическое задание (сдача контрольного норматива)	1. Прослушать инструктаж преподавателя. 2. Выполнить разминку (10-15 минут). 3. Ознакомиться с критериями оценки норматива. 4. Выполнить упражнение в соответствии с правилами. 5. Зафиксировать результат.
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из трех/четырех предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.

7. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Таблица 6

Семестр 1, вариант 1

Код задания	Инструкция к заданию	Содержание задания	Ответ	Тип задания	Уровень сложности

СГ.05.01	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что является главной целью использования средств физической культуры в профессионально й деятельности? 1) достижение высоких спортивных результатов 2) сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности 3) отдых от работы 4) увеличение стажа работы	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.02	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какова основная цель производственной гимнастики? 1) профилактика утомления и повышение работоспособности 2) подготовка к соревнованиям 3) увеличение мышечной массы 4) изучение новых движений	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.03	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какое состояние должно быть после утренней зарядки? 1) сонливость 2) усталость 3) бодрость 4) безразличие	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.04	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	К основным средствам физической культуры относятся: 1) утренняя гимнастика, закаливание, спорт 2) чтение спортивных газет 3) просмотр спортивных передач 4) покупка спортивной одежды	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.05	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какое влияние оказывает физическая культура на профессиональную работоспособность? 1) снижает ее 2) не оказывает влияния	3	Закрытое	Базовый

		3) повышает ее, снижая утомляемость 4) вызывает сонливость			
СГ.05.06	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое активный отдых? 1) лежание на диване 2) смена вида деятельности с включением физических упражнений 3) сон 4) просмотр телевизора	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.07	Выберите Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что включает в себя здоровый образ жизни? 1) отказ от вредных привычек, режим дня, рациональное питание, ФК 2) только правильное питание 3) только тренировки 4) регулярный сон	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.08	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Основным средством физического воспитания являются? 1) гигиенические факторы 2) оздоровительные силы природы 3) физические упражнения 4) тренажеры, гантели, штанга, мячи	3	Закрытое	Базовый
СГ.05. 09	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение физкультурными знаниями, воспитанием физических качеств, формированием потребности в физкультурных занятиях: 1) физическая подготовка 2) физическая культура 3) физическое образование 4) физическое воспитание	4	Закрытое	Базовый

СГ.05.10	Прочитайте текст и запишите ответ	Кого называют спринтером?	Бегун на короткую дистанцию	Открытое	Повышенный
СГ.05.11	Прочитайте текст и запишите ответ	Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью?	Спирометр	Открытое	Повышенный
СГ.05.12	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Студент СПО (17 лет, юноша) имеет ЧСС в покое 72 уд/мин. После выполнения 20 приседаний за 30 секунд (проба Руфье) его пульс поднялся до 120 уд/мин. Через 3 минуты восстановления пульс вернулся к 75 уд/мин. Дайте характеристику и оценку работе сердечнососудистой системы.	Хорошая, исходный пульс и постепенное его увеличение соответствуют физиологической норме	Комбинированное	Повышенный

(продолжение таблицы 6)

Семестр 1, вариант 2

СГ.05.13	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Общее количество крови у взрослого человека: 1) 3-4 литра 2) 4-5 литров 3) 2-3 литра 4) 1-2 литра	2	Закрытое	Базовый

СГ.05.14	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Жизненная емкость легких – это: 1) количество воздуха, которое может вдохнуть человек 2) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха 3) объем вдоха и выдоха 4) разница между вдохом и выдохом	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.15	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: 1) трех игроков 2) четырех игроков 3) пяти игроков 4) шести игроков	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.16	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: 1) мяч засчитан 2) мяч не засчитан 3) переподача мяча	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.17	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что из перечисленного является наиболее емким понятием, включающим в себя все остальные? 1) спорт 2) физическое воспитание 3) физическая культура	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.18	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Кто является инициатором возрождения современных Олимпийских игр? 1) Деметриус Викелас 2) Пьер де Кубертен 3) Николай Панин-Коломенкин	2	Закрытое	Базовый

СГ.05.19	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, называется: 1) Общая физическая подготовка (ОФП) 2) Специальная физическая подготовка (СФП) 3) Физическое совершенствова ние	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.20	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какова оптимальная продолжительность ночного сна для взрослого человека и студента? 1) 5–6 часов 2) 7–8 часов 3) 9–10 часов	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.21	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий - это: 1) Выносливость 2) Сила 3) Быстрота	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.22	Прочитайте текст и запишите ответ	... – система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональны м состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок	Самоконтроль	Открытое	Повышенный
СГ.05.23	Прочитайте текст и запишите ответ	... – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений	Гибкость	Открытое	Повышенный

СГ.05.24	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Во время сдачи зачета в беге на 100 метров студент выполнял старт из положения низкого старта. По команде «Внимание!» он чрезмерно подал туловище вперед, не удержал равновесие и оторвал руку от дорожки до выстрела стартового пистолета (команды «Марш!»). Какое судейское решение должно быть принято?	На усмотрение судьи: будет вынесено предупреждение или отстранение.	Комбинированное	Повышенный

(продолжение таблицы 6)

Семестр 2, вариант 1

Код задания	Инструкция к заданию	Содержание задания	Ответ	Тип задания	Уровень сложности
СГ.05.25	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что является основным средством физической культуры? 1) физические упражнения 2) закаливание 3) режим дня 4) гигиена	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.26	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какова основная цель производственной гимнастики? 1) профилактика утомления и повышение работоспособности 2) подготовка к соревнованиям 3) увеличение мышечной массы 4) изучение новых движений	1	Закрытое	Базовый

СГ.05.27	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое физкультурная пауза? 1) перерыв для приёма пищи 2) комплекс упражнений для снятия утомления в течение рабочего дня 3) сон 4) прогулка	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.28	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какое физическое качество характеризуется способностью выполнять работу длительное время? 1) сила 2) быстрота 3) выносливость 4) гибкость	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.29	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какое влияние оказывает физическая культура на профессиональную работоспособность? 1) снижает ее 2) не оказывает влияния 3) повышает ее, снижая утомляемость 4) вызывает сонливость	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.30	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое активный отдых? 1) лежание на диване 2) смена вида деятельности с включением физических упражнений 3) сон 4) просмотр телевизора	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.31	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое осанка? 1) умение держать спину прямо 2) привычное положение тела человека в покое и при движении 3) сила мышц спины 4) гибкость позвоночника	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.32	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Основным средством физического воспитания являются? 1) гигиенические факторы	3	Закрытое	Базовый

		2) оздоровительные силы природы 3) физические упражнения 4) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи			
СГ.05.33	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: физического воспитания? 1) физической подготовкой 2) физической культурой 3) физкультурным образованием 4) физическим воспитанием	4	Закрытое	Базовый
СГ.05.34	Прочитайте текст и запишите ответ	Как называется вид спорта, в котором играют ракеткой и воланом?	Бадминтон	Открытое	Повышенный
СГ.05.35	Прочитайте текст и запишите ответ	Прибор для измерения артериального давления называют?	Тонометр	Открытое	Повышенный
СГ.05.36	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Студент 18 лет после 30 приседаний за 45 секунд имеет ЧСС 130 уд/мин. Через 5минут восстановления ЧСС составила 90уд/мин. Оцените адаптацию сердечнососудистой системы.	Удовлетворительная. Восстановление ЧСС через 5 минут свидетельствует о недостаточной тренированности	Комбинированное	Повышенный

(продолжение таблицы 6)

Семестр 2, вариант 2

Код задания	Инструкция к заданию	Содержание задания	Ответ	Тип задания	Уровень сложности
СГ.05.37	Прочитайте текст, выберите	Общее количество крови у взрослого человека: 1) 3-4 литра	2	Закрытое	Базовый

	правильный ответ.	2) 4-5 литров 3) 2-3 литра 4) 1-2 литра			
СГ.05.38	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Жизненная емкость легких – это: 1) количество воздуха, которое может вдохнуть человек 2) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха; 3) объем вдоха и выдоха 4) разница между вдохом и выдохом	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.39	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке: 1) трех игроков 2) четырех игроков 3) пяти игроков 4) шести игроков	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.40	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то: 1) мяч засчитан 2) мяч не засчитан 3) переподача мяча	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.41	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что из перечисленного является наиболее емким понятием, включающим в себя все остальные? 1) спорт 2) физическое воспитание 3) физическая культура	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.42	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какая ЧСС в покое считается нормой для взрослого человека? 1) 40-50 2) 60-90 3) 91-100 4) 100-120	2	Закрытое	Базовый

СГ.05.43	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, называется: 1) Общая физическая подготовка (ОФП) 2) Специальная физическая подготовка (СФП) 3) Физическое совершенствование	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.44	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какова оптимальная продолжительность ночного сна для взрослого человека и студента? 1) 5–6 часов 2) 7–8 часов 3) 9–10 часов	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.45	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Какое артериальное давление считается нормальным для взрослого человека? 1) 90/60 2) 120/80 3) 150/100 4) 180/120	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.46	Прочитайте текст и запишите ответ	... – система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок	Самоконтр оль	Открытое	Повышенный
СГ.05.47	Прочитайте текст и запишите ответ	... – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений	Гибкость	Открытое	Повышенный
СГ.05.48	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный	Во время выполнения прыжков в длину с разбега учащийся почувствовал резкую боль в области задней поверхности бедра. Какую травму можно предположить? Опишите правильный алгоритм оказания первой	Растяжение или надрыв мышцы. Необходим: покой, охлаждение,	Комбинированно е	Повышенный

	ответ	помощи.	давящая повязка, возвышенное положение ноги		
Семестр 3, вариант 1					
СГ.05.49	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу взрослому человеку? 1) 1-2 2) 3-4 3) 5-6 4) 7-8	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.50	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Размеры волейбольной площадки: 1) 6 м х 12 м 2) 9 м х 12 м 3) 9 м х 18 м	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.51	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Древнейшей формой организации физической культуры были: 1) бега 2) единоборство 3) соревнования на колесницах 4) игры	4	Закрытое	Базовый
СГ.05.52	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де убертена? 1) за честное судейство 2) за победы на трех Олимпиадах 3) за честную и справедливую борьбу 4) за большой вклад в развитие Олимпийского движения	3	Закрытое	Базовый

СГ.05.53	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Талисманом Олимпийских игр является: 1) изображение Олимпийского флага 2) изображение пяти сплетенных колец 3) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду 4) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.54	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Двигательное умение – это: 1) уровень владения знаниями о движениях 2) уровень владения двигательным действием 3) уровень владения тактической подготовкой 4) уровень владения системой движений	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.55	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: 1) двигательных, гигиенических и просветительских задач 2) закаливающих, психологических и философских задач 3) задач развития дыхательной и сердечнососудистой систем 4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	4	Закрытое	Базовый
СГ.05.56	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Временное снижение работоспособности принято называть: 1) усталостью 2) напряжением 3) утомлением 4) передозировкой	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.57	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: 1) тяжелая атлетика 2) гимнастика 3) современное пятиборье 4) легкая атлетика	2	Закрытое	Базовый

СГ.05.58	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Как малоподвижный образ жизни (гиподинамия) во время учебы влияет на работу сердечно-сосудистой системы и умственную работоспособность студента?	быстрая утомляемость, ухудшение памяти, концентрации внимания и снижение успеваемости.	Открытое	Повышенный
СГ.05.59	Прочитайте текст и запишите ответ	Процесс адаптации организма к меняющимся условиям внешней среды (например, к холоду или теплу) с помощью природных факторов - это ____	Закаливание	Открытое	Повышенный
СГ.05.60	Прочитайте текст и запишите ответ	Во время матча по волейболу судья поднимает руку вверх и вращает кистью (или показывает жестом направление). Какой игровой элемент разрешает этот жест и сколько времени дается игроку на выполнение этого действия после свистка?	Подачу мяча, 8 секунд	Комбинированное	Повышенный
Семестр 3, вариант 2					
СГ.05.61	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения: 1) тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки 2) фигурное катание 3) плавание, прыжки в воду 4) настольный теннис, бадминтон	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.62	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Двигательная активность – это… 1) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями 2) активная жизненная позиция 3) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать	3	Закрытое	Базовый

		самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни			
СГ.05.63	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое «гиподинамия»? 1) Избыток двигательной активности 2) Повышенное артериальное давление 3) Недостаток двигательной активности, малоподвижный образ жизни	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.64	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	К отличительным признакам физической культуры относят: 1) высокие достижения 2) задействование природных сил для восстановления организма 3) четко организованный и воспроизводимый порядок движений	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.65	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке в волейболе? 1) 5 2) 6 3) 7 4) 4	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.66	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Двигательная активность – это… 1) качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями 2) активная жизненная позиция 3) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни	3	Закрытое	Базовый

СГ.05.67	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Что такое «гиподинамия»? 1) Избыток двигательной активности 2) Повышенное артериальное давление 3) Недостаток двигательной активности, малоподвижный образ жизни	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.68	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	К отличительным признакам физической культуры относят: 1) Высокие достижения. 2) Задействование природных сил для восстановления организма. 3) Четко организованный и воспроизводимый порядок движений.	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.69	Прочитайте текст, выберите правильный ответ.	Назовите основные физические качества. 1) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота 2) ловкость, сила, быстрота, ыносливость, гибкость 3) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость 4) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.70	Прочитайте текст и запишите ответ	Массовое педагогическое движение, направленное на укрепление здоровья населения и физическое воспитание, сокращенно называется _____	ГТО	Открытое	Повышенный
СГ.05.71	Прочитайте текст и запишите ответ	_____ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия	Здоровье	Открытое	Повышенный

СГ.05.72	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Из пяти предложенных терминов четыре логически связаны между собой, так как относятся к одной группе гимнастических упражнений. Найдите лишний термин и дайте ему определение. Термины: кувырок, сальто, перекат, мост, стойка на лопатках.	Сальто -это полетное акробатическое упражнение без опоры	Комбинированное	Повышенный
Семестр 4, вариант 1					
СГ.05.73	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является: 1) соревнование 2) физкультурная пауза 3) урок физической культуры 4) утренняя гимнастика	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.74	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? 1) произвольно 2) по часовой стрелке 3) против часовой стрелки 4) по указанию тренера	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.75	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? 1) максимум 6 2) максимум 8 3) максимум 3 4) максимум 9	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.76	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Игра в баскетболе начинается _____ 1) со времени, указанного в расписании игр 2) с начала разминки 3) с приветствия команд 4) спорным броском в центральном круге	4	Закрытое	Базовый

СГ.05.77	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке 1) 5 2) 6 3) 7 4) 4	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.78	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется _____ 1) стойка 2) «мост» 3) переворот 4) «шпагат»	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.79	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как ____ 1) сед 2) присед 3) упор 4) стойка	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.80	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? 1) 9 м 2) 10 м 3) 11 м 4) 12 м	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.81	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок _____ 1) «с разбега» 2) «перешагиванием» 3) «перекатом» 4) «ножницами»	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.82	Прочитайте текст и запишите ответ	Способность организма противостоять утомлению при длительном выполнении физической работы называется _____	Выносливость	Открытое	Повышенный

СГ.05.83	Прочитайте текст и запишите ответ	_____ – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.	Физическая культура	Открытое	Повышенный
СГ.05.84	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.	Из приведенного списка выберите все технические элементы, которые относятся исключительно к баскетболу, и укажите, какое нарушение правил с ними связано: 1) аут 2) ведение мяча 3) двойное касание 4) подача	2 пробежка	Комбинированное	Повышенный
Семестр 4, вариант 2					
СГ.05.85	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	В легкой атлетике ядро: 1) толкают 2) бросают 3) метают 4) запускают	1	Закрытое	Базовый
СГ.05.86	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится _____ 1) бег на 5000 метров 2) кросс 3) бег на 100 метров 4) марафонский бег	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.87	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является _____ 1) быстрота 2) сила 3) ловкость 4) выносливость	4	Закрытое	Базовый

СГ.05.88	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Главный элемент тактики лыжника 1) старт 2) лидирование 3) распределение сил 4) обгон	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.89	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Олимпийские игры состоят из _____ 1) соревнований между странами 2) соревнований по зимним или летним видам спорта 3) зимних и летних Игр Олимпиады 4) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия	4	Закрытое	Базовый
СГ.05.90	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Что является основными средствами физического воспитания? 1) учебные занятия 2) физические упражнения 3) средства обучения 4) средства закаливания	2	Закрытое	Базовый
СГ.05.91	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Одним из основных физических качеств является: 1) внимание 2) работоспособность 3) сила 4) здоровье	3	Закрытое	Базовый
СГ.05.92	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в _____ 1) гимнастике 2) боксе 3) плавании 4) борьбе	4	Закрытое	Базовый
СГ.05.93	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как: 1) хват 2) вис	2	Закрытое	Базовый

		3) группировка 4) упор			
СГ.05.94	Прочитайте текст и запишите ответ	_____ – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.	Физическая культура	Открытое	Повышенный
СГ.05.95	Прочитайте текст и запишите ответ	Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется?	Ловкостью	Открытое	Повышенный
СГ.05.96	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	Во время учебной игры в волейбол студент, находящийся в зоне 3 (передняя линия), осуществляет блокирование атакующего удара соперника. Мяч после блока отскакивает на его сторону. Этот же студент вторым касанием выполняет верхнюю передачу над собой, а третьим касанием его партнер перебрасывает мяч на сторону соперника. Капитан команды соперника сигнализирует судье о нарушении правил («двойное касание» или «четыре удара»). Прав ли капитан команды, есть ли нарушения правил в этой ситуации?	Капитан команды не прав, нарушения правил в этой игровой ситуации нет	Комбинированное	Повышенный

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Таблица 7

Контрольные упражнения	Пол	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 100 м, (сек)	Д	16,5	17,0	17,9
	Ю	13,5	13,9	14,2
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,30	11,00	11,40
Бег 3000 м, (мин)	Ю	12,30	13,00	13,20
Прыжок в длину с места, (см)	Д	190	180	170
	Ю	250	230	220
Общая физическая подготовка				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Ю	60	50	40
	Д	20	15	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (пресс за 1 минуту)	Д	45	40	35
	Ю	55	50	45
Прыжок на скакалке (за 1 минуту)	Д	160	145	130
	Ю	160	145	130
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	14	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	15	12	8
	Ю	20	15	10

Нижняя подача в баскетбольный щит (5 попыток) Юноши с линии нападения. Девушки с 6 метра.	Д	3	2	1
	Ю	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 3-х восьмерок.		
	Ю			
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 6м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	4	2	1
	Ю	5	3	2
Бросок мяча в движении из под щита после ведения и 2 шагов (кол-во раз из 5 попыток)	Д	Техника выполнения		
	Ю			
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	14	15	16
	Ю	11,6	12	13
Броски со средней дистанции 4-5 метров (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Ведение мяча с изменением направления через конусы с броском в корзину от плеча одной рукой после 2-х шагов. Выполнять на 2 кольца. Попасть обязательно.	Д	17,5	18	18,5
	Ю	14,5	15	15,5
Лыжная подготовка				
1 км (минуты)	Д	8	9	10
2 км (минуты)	Ю	10	12	14

9. Система оценивания выполнения заданий

Таблица 8

Уникальный код (номер) задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
СГ.05.01 СГ.05.02 СГ.05.03 СГ.05.04 СГ.05.05 СГ.05.06 СГ.05.07 СГ.05.08 СГ.05.09 СГ.05.13 СГ.05.14 СГ.05.15 СГ.05.16 СГ.05.17 СГ.05.18 СГ.05.19 СГ.05.20 СГ.05.21 СГ.05.25 СГ.05.26 СГ.05.27 СГ.05.28 СГ.05.29 СГ.05.30 СГ.05.31 СГ.05.32 СГ.05.33 СГ.05.37 СГ.05.38 СГ.05.39 СГ.05.40 СГ.05.41 СГ.05.42 СГ.05.43 СГ.05.44 СГ.05.45 СГ.05.49 СГ.05.50 СГ.05.51 СГ.05.52 СГ.05.53 СГ.05.54 СГ.05.55 СГ.05.56 СГ.05.57 СГ.05.61 СГ.05.62 СГ.05.63 СГ.05.64 СГ.05.65 СГ.05.66 СГ.05.67 СГ.05.68 СГ.05.69 СГ.05.73 СГ.05.74 СГ.05.75 СГ.05.76 СГ.05.77 СГ.05.78 СГ.05.79 СГ.05.80 СГ.05.81 СГ.05.85 СГ.05.86 СГ.05.87 СГ.05.88 СГ.05.89 СГ.05.90 СГ.05.91 СГ.05.92 СГ.05.93	Задания закрытого типа с выбором одного верного ответа считаются верными, если выбран правильный вариант	**1 балл** – выбран правильный ответ; **0 баллов** – выбран неверный ответ или ответ отсутствует.
СГ.05.12 СГ.05.24 СГ.05.36 СГ.05.48 СГ.05.60 СГ.05.72 СГ.05.84 СГ.05.96	Задание комбинированного типа считается выполненным верно, если правильно указан номер (цифра) ответа и приведены аргументы (обоснование) в пользу выбора.	**3 балла** – верный выбор ответа + полное и логичное обоснование; **2 балла** – верный выбор ответа + неполное обоснование; **1 балл** – верный выбор ответа без обоснования; **0 баллов** – неверный выбор ответа или ответ отсутствует.

СГ.05.10 СГ.05.11 СГ.05.22 СГ.05.23 СГ.05.34 СГ.05.35 СГ.05.46 СГ.05.47 СГ.05.58 СГ.05.59 СГ.05.70 СГ.05.71 СГ.05.82 СГ.05.83 СГ.05.94 СГ.05.95	Задание открытого типа считается выполненным верно, если дан полный, развернутый ответ, соответствующий сути вопроса (не более 1 предложения).	**2 балла** – ответ полный, логичный, содержит все ключевые элементы; **1 балл** – ответ неполный (упущен важный элемент) или содержит неточность; **0 баллов** – ответ неверен или отсутствует.
Контрольные нормативы	Выполнение норматива оценивается по трёхуровневой шкале в соответствии с таблицей нормативов	«5» - 10 баллов «4» - 7 баллов «3» - 5 баллов «2» - 0 баллов

Шкала перевода баллов в оценку и уровни сформированности компетенции

Таблица 9

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(85-100 %) Отлично, зачтено	(65- 84,9 %) Хорошо, зачтено	(50-64,9%) Удовлетворительно, зачтено
ОК-8	Выбирает эффективные способы решения задач профессиональной деятельности в области физической культуры и здоровьесбережения, демонстрирует высокий уровень физической подготовленности, владеет техникой выполнения упражнений, соблюдает технику безопасности, способен обучать других основам здорового образа жизни	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности применительно к физической культуре, демонстрирует достаточный уровень физической подготовленности, в основном соблюдает технику безопасности	В основном выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, демонстрирует минимально допустимый уровень физической подготовленности, допускает отдельные ошибки в технике безопасности