Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт педагогики

Кафедра дефектологии

Утверждаю
Директор Института педагогики
_____ Гущина Т.И.
22 сентября 2026 года
Протокол №2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД.09 Физическая культура

подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.04 Специальное дошкольное образование

Направленность: Тьюторское сопровождение детей раннего и дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью

Квалификация
«Воспитатель детей дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья»

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработик(и) программы:

Сайкин С.В., ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Эксперт:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

ФОС к рабочей программе разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федеральной образовательной программы среднего общего образования, ФГОС СПО с учетом получаемой специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование и утвержден на заседании кафедры теории и методики физической культуры «16» марта 2026 г., протокол № 8.

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО представлены в п. 1.2.2 рабочей программы.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины представлены в п.4 рабочей программы

1. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Тип оценочных мероприятий	**оценка**			
	отлично	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**
Тестирование	**норматив**	**норматив**	**норматив**	**норматив**

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙИ ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплект материалов для проведения тестирования.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16.2	17.6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин)	Д	3,30	3,50	4,05
	Ю	2,0	2,10	2,20
3. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Раздел 2.Лыжная подготовка

Характеристика упражнений		Оценка
		5 4 3
Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20,00 20,30 21,00
Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26,30 27,00 27,30

Раздел 3. Гимнастика

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки				Юноши			
		Оценка							
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	250	240	230	220
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	140	130	120	110
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	15	12	9	7
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30				
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)					10	7	5	3
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12				
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	40	35	30	25

Раздел 4.Спортивные игры «Волейбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Верхняя передача через сетку в парах	Д	18	13	10
	Ю	19	15	12
Нижняя передача в стену (расстояние от стены не	Д	12	8	5
менее 1м)	Ю	14	10	7
Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4

Верхняя передача над собой	Д	6	5	4
	Ю	8	7	6

Раздел 5. Спортивные игры «Баскетбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (10 раз)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	Д	1,30	1,15	2,00
	Ю	2,00	1,45	1,30
Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	Д	48	46	44
	Ю	52	50	48

Раздел 6. Атлетическая гимнастика.

№	Описание теста	Оценка и результат
Девушки		
1	Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)	**5** – 18 и более **4 –** 15-17 **3** – 10-14
2	Метание набивного мяча из-за головы сидя (3кг)	**5** – 5700 см и более **4 – 4**00 см и более **3 – 20**0см и более
3	Приседание на одной ноге, стоя на «степе» опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	**5** – 13- и более **4 –** 10- и более **3** – 7-и более
45	Прыжки через скакалку за одну минуту, (количество раз).	**5** – 120 раз **4 – 9**0 раз **3** – 60 раз
Юноши		
1	Метание набивного мяча из-за головы сидя (3кг)	**5** – 700 см и более **4 –** 600 см и более **3 –** 550см и более
2	Вис углом на перекладине	**5** – 25 с **4 –** 20 с **3 –** 15 с
3	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	**5** – 12 раз **4 –** 8 раз **3 –** 5 раз
4	Рывок гири 16кг (кол-во раз)	**5** – 43- и более **4 -** 25- и более **3** – 21 и более

5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	**5** – 14 и более раз **4 –** 9-13 раз **3** – 6-8 раз
6	Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)	**5** – 12 раз **4 –** 8 раз **3 –** 5 раз
7	Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)	**5** – 10 раз **4** – 7 раз **3** – 4 раз

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней ипроизводственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых,ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановленияработоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений,для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальныезанятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятияхфизическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоревысотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ногизакреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);