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



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена по специальности «44.02.04 Специальное дошкольное образование»

Направленность: Тьюторское сопровождение детей раннего и дошкольного возраста

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

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчик ФОС дисциплины
Платонова Я.В., к.п.н., преподаватель кафедры физического воспитания и АФК
Пауткин А.В., к.п.н., преподаватель кафедры физического воспитания и АФК

Эксперт:
Стрекалова Н.С., преподаватель кафедры биохимии и фармакологии

ФОС дисциплины разработан на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» (от 14.09.2023 № 687) и утвержден на заседании кафедры теории и методики физической культуры «16» марта 2026 года, протокол № 8

Зав. кафедрой дефектологии  С.Н. Исаева

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Требования к уровню освоения содержания курса

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование разделов и тем	**Содержание и формы организации деятельности обучающихся**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**	**Форма оценочных средств**
1	***2***	***3***	***4***
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1. Средства физической культуры	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой		

	атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		с использованием цифровой платформы
Тема 3. Бег на короткие дистанции	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 2.** Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 3.** Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 5. Метание мяча	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 4.** Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 6. Спортивная ходьба	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 5.** Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 7. Эстафетный бег	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 6.** Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 7.** Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы

	Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 8.** Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)			
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 9.** Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 11. Передачи мяча	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 10.** Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 12. Ведения мяча	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 11.** Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 13. Бросок в корзину	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 12.** Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы

Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 13.** Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 14.** Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 16. Классические хода	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 15.** Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 16.** Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 17.** Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом,	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы

	«полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.		
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 20. Физические упражнения	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 22. Акробатика	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		

	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
Тема 23. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.		
Тема 24. Кроссовая подготовка	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м		
Тема 25. Прыжки в длину.	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		
Тема 26. Эстафетный бег	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие		

	воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров		
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 31.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 29. Стрейтчинг	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 32.** Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. **Практическое занятие 33.** Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 34.** Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 35.** Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 36.** Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы

Тема 33. Фитнес аэробика	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 37.** Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 38.** Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 35. Одновременные ходы	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 39.** Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 40.** Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 41.** Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы

	местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 42.** Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 39. Прием и передача мяча.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 43.** Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 40. Подача мяча	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 44.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 41. Техника игры в волейбол	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 45.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 42.	**Содержание** **В том числе практических**	ОК 08	Практическое

Двухсторонняя игра.	**занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 46.** Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 47.** Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». **Практическое занятие 48.** Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 49.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 45. Бег на длинные дистанции	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 50.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
Тема 46. Челночный бег	**Содержание** **В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие 51.** Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием

	занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		цифровой платформы
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а		
Раздел 10. Гимнастика			
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
Тема 49. Базовая аэробика	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		
Тема 50. Танцевальная аэробика.	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
Тема 51. Степ аэробика	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		

Тема 52. Фитбол аэробика	**Содержание**	ОК 08	Практическое занятие, в том числе в режиме видеоконференцсвязи с использованием цифровой платформы
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		

3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Достижение уровня оценивается по качеству ответов на вопросы для самоконтроля (Приложение 1).

Критерии оценивания ответов на вопросы для самоконтроля

При оценке ответа надо учитывать:

1) полноту и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается на «отлично», если студент:

1) полно излагает изученный материал, дает правильное определенное понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается на «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Можно считать, что компетенция не сформирована, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания реферата и доклада

Оценка	**Описание**
Отлично	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, выполнена задача заинтересовать читателя; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение 3) в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи;

	6) демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
Хорошо	1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) уместно используются разнообразные средства связи; 5) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощённо-примитивным языком.
Удовлетворительно	1) во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; 3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; 4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи;
Неудовлетворительно	1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; 3) выводы не вытекают из основной части; 4) средства связи не обеспечивают связность изложения; 5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; 6) язык работы можно оценить как «примитивный».

Критерии оценки контрольной работы

- полнота и точность выявления характеристик,
- правильность использования категориального аппарата,
- полнота выявления показателей,
- использование научной терминологии,
- наглядность и ясность схем,
- количество представленных способов,
- правильность примеров,
- аргументированность выводов,
- детальность описания,
- точность объяснений,
- качество оформления работы.

Отличный результат	Выполнение более 90% задач
Хороший результат	Выполнение от 80% до 90% задач
Удовлетворительный результат	Выполнение более 70% задач
Неудовлетворительный результат (продуктивный уровень не достигнут)	Выполнение менее 70% задач

4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета** в 4 и 6 семестре и в форме **дифференцированного зачета** в 8 семестре.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Физическая культура как дисциплина
2. Физические качества личности
3. Формы физического развития
4. Методы физического воспитания
5. Физическое воспитание лиц с ОВЗ
6. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.
7. Зоны риска физического здоровья воспитателя.
8. Средства профилактики перенапряжения, стресса
9. Условия для занятий физической культурой
10. Требования к проведению занятий по физической культуре
11. Требования к подготовке воспитателя
12. Физическая активность и ее виды

Задания к дифференцированному зачету:

1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.
2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров
3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений
4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.
5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.
6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах
7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время
8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр
9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите
10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.
11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.
12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.
13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.
14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.

15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.

16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.

17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения

18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.

19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени

20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.

21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.

22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.

23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.

24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов

25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.

26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости

27. Кросс по пересеченной местности 2000м

28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.

29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении

30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров

31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений

32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.

33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.

34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.

35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.

36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.

37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.

38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.

39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.

40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.

41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».

42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.

43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.

44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).

45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).

46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.

47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».

48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.

49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.

50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.

51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».

52. Проведение подвижной игры с элементами л/а

53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.

54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия

55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.

56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.
57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.
58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

Контроль знаний студентов критерии оценки

«отлично»	Студент показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплине, но и прослеживает междисциплинарные связи. Умеет увязывать знания, полученные при изучении различных дисциплин, анализировать практические ситуации, принимать соответствующие решения. Ответ, построен логично, материал излагается четко, ясно, хорошим языком, аргументировано, уместно используется информационный и иллюстративный материал (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.). На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
«хорошо»	Студент показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.
«удовлет-ворительно»	Студент показывает не достаточный уровень знаний учебного и лекционного материала, не в полном объеме владеет практическими навыками, чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей. В ответе не всегда присутствует логика, аргументы привлекаются недостаточно веские. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает не достаточно глубокие знания.
«не удовлет-ворительно»	Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория №318 **«Спортивный зал №1»** (г. Тамбов, пл. Комсомольская, 5) представляет собой специализированное спортивное сооружение, оборудованное для проведения занятий по дисциплинам:

1. Физическая культура / Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ

Для выполнения указанных работ спортивный зал оснащен спортивным инвентарем и оборудованием, компьютерной техникой с подключением к сети Интернет.

Работа в спортивном зале осуществляется в соответствии с семестровыми рабочими учебными планами, графиками учебного процесса, расписанием аудиторных занятий.

№п/п	Наименование имущества	Количество
I. Специализированная мебель, системы хранения, инвентарь		
Основное оборудование		
1	Подвисные кольца	2
2	Брусья разновысокие	1
3	Брусья параллельные	2
4	Конь-махи	1
5	Акробатическое покрытие 12х12	1
6	Перекладина высокая	1
7	Перекладина низкая	1
8	Снаряды для опорных прыжков	2
9	Бревно гимнастическое стандартное	1
10	Гимнастические маты	20
11	Гимнастические скамейки	5
12	Батут стандартный	1
13	Подкидные мостики	1
14	Гимнастические палки	16
15	Магнезница	2
17	Канат	1
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната		
19	Шкаф	9
20	Сейф	1
21	Гимнастические маты	8
22	Канат для перетягивания	1
23	Мяч баскетбольный	30
24	Мяч волейбольный	30
25	Мяч футбольный	20
26	Насосы для накачивания мячей	3
27	Ракетки для бадминтона	50
28	Воланы для игры в бадминтон	100
29	Скакалки	30
30	Обручи	30
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Пианино	2
2	Музыкальный центр	1

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ

Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2023).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497734 (дата обращения: 20.06.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 20.06.2023).

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/., свободный (дата обращения: 15.11.2023).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения: 15.11.2023).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения: 15.11.2023).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//., (дата обращения: 15.11.2023).

8. УКАЗАНИЯ ПО АДАПТАЦИИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398).