

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

Утверждаю:

Директор ПО АНО ПКЭиП

 Л.Д. Джавадова

27.06.2025 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.04 «Физическая культура»

для специальности

44.02.01. «Дошкольное образование»

Форма обучения – заочная

Год набора - 2024

Дербент 2025

Фонд оценочных средств дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 №743, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой, и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

– 01.001 «ПЕДАГОГ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) (ВОСПИТАТЕЛЬ, УЧИТЕЛЬ)»;

учебного плана по основной образовательной программе среднего профессионального образования 44.02.01 «Дошкольное образование»

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Г.Ю. Казимов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

« 27 » 06 2025г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С.Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	4
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине.....	4
3. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине.....	4
Список литературы.....	
4. Лист регистрации изменений.....	

РАЗДЕЛ 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются компетенции и осваиваются соответствующие им умения и знания

Код Компетенций	Наименование компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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.	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.

Количество часов на освоение учебной дисциплины

Вид учебной работы	Кол-во
Максимальная учебная нагрузка (всего)	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	2
практические занятия	28
Самостоятельная работа	116
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-9 семестрах, в форме зачета оценкой <i>(дифференцированного зачета) в 10 семестре</i>	

1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме и сдаче нормативов.

Дифференцированный зачет состоит из ответов на теоретический блок вопросов и сдаче нормативов.

Теоретический блок вопросов

1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем
2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
4. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
5. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».
6. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.
7. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
8. Основы физической подготовки
9. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.
10. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
11. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками
12. *Кросс (бег на местности)*. Кроссовая подготовка проводится с учетом климатогеографических условий региона
13. *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности*. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания
14. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков
15. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).
16. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.
17. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни
18. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.
19. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.
20. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.
21. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.
22. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.
23. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств
24. *Развитие силы мышц*. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).
25. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).
26. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).
27. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков
28. Специальные двигательные умения и навыки
29. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
30. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков
31. Совершенствование общей и специальной профессионально –
 - i. прикладной физической подготовки.
32. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости
33. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях

34. Приемы рукопашного боя.
35. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.
36. Гимнастика и атлетическая подготовка

Нормативы

Девушки:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз). С колен (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
3. Координационный тест. Челночный бег 3 × 10 м (сек)
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой. (кол-во раз в 1 мин)
6. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
7. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)
8. Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)
9. Бег 30 м (сек.)
10. Бег 100 м (сек.)
11. Челночный бег 5x20 м (сек.)
12. Наклон вперед из положения сидя
13. Метание гранаты 500гр
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
16. Тест Купера
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)
18. Прыжки со сменой ног, мин
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать) за 2 мин

Парни:

1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
6. Координационный тест. Челночный бег 3 × 10 м (сек)
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)
8. Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)
9. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)
10. Бег 30 м (сек.)
11. Бег 100 м (сек.)
12. Челночный бег 5x20 м (сек.)
13. Наклон вперед из положения сидя
14. Метание гранаты 700гр
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
18. Тест Купера

19. Удержание в вися на согнутых руках (хват снизу, с)
20. Прыжки со сменой ног, мин
21. Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)

1.4. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине

Форма рубежного контроля – тестирование

Вопросы/задания рубежного контроля

1. Спортивно-игровую деятельность характеризует:

- а) стремление к максимальному результату+
- б) конфликтность ситуаций поединков
- в) наличие конкретного сюжета
- г) высокая значимость качества исполнения роли

2. Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону:

- а) колонна
- б) шеренга +
- в) ряд

3. К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы, снаряды и пособия, а также музыка, песни, ритм бубна:

- а) практические;
- б) вербальные
- в) наглядные +

4. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности:

- а) наглядные +
- б) специальные
- в) дидактические

5. Какой способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и эффективном решении воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми:

- а) индивидуальный
- б) специальный
- в) фронтальный +

6. Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения:

- а) обычное
- б) исходное +
- в) простое

7. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения:
- а) спорт
 - б) движение
 - в) упражнение +
8. Они предлагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:
- а) образовательные задачи +
 - б) оздоровительные задачи
 - в) воспитательные задачи
9. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы:
- а) физическая культура
 - б) физическое воспитание
 - в) физическая подготовленность +
10. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания:
- а) задачи физического воспитания
 - б) система физического воспитания +
 - в) средства физического воспитания
11. Теория спортивной подготовки включает:
- а) спортивную тренировку +
 - б) духовную тренировку
 - в) опыт
12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
- а) сила
 - б) выносливость +
 - в) быстрота
13. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
- а) образ жизни человека +
 - б) генетика человека
 - в) состояние окружающей среды
14. Максимальное потребление кислорода — это:
- а) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту
 - б) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту
 - в) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе +
15. К основному признаку здоровья относится:
- а) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни +
 - б) хорошая осанка
 - в) максимальный уровень развития физических качеств

16. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- а) 100 уд/мин
- б) 120 уд/мин +
- в) 90 уд/мин

17. Физическая культура:

- а) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- б) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств +

18. Основным средством физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы
- б) физические упражнения +
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

19. Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма:

- а) тайные
- б) скрытые
- в) психические +

20. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:

- а) двигательное упражнение
- б) двигательное умение +
- в) двигательная мотивация

—

21. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости +
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

22. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- а) принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- б) принцип доступности и индивидуализации +
- в) принцип последовательности

23. Физические упражнения направлены на развитие:

- а) крепких отношений
- б) душевного состояния
- в) силы +

24. Понятие словосочетания — мышечный насос:

- а) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной

деятельности

- б) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц +
- в) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме

25. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка +

26. Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности:

- а) труд
- б) спорт +
- в) физкультура

27. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:

- а) прикладных +
- б) основных
- в) душевных

28. Спорт является частью:

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

29. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

- а) физическое воспитание +
- б) физическая подготовка
- в) спорт

30. В какой форме проводятся обязательные дополнительные занятия по физической культуры с учащимися, отнесенные к специальной медицинской группе:

- а) физкультурные паузы
- б) занятия по специальной программе +
- в) массовые гимнастические выступления

31. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами:

- а) подвижная игра +
- б) строевые упражнения
- в) двигательный режим

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

6. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет +
- в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим +

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых +
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки +

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд +
- в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть +

- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов +
- в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад +
- б) вино
- в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен +

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма +
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества +

18. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

19. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма +

20. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы +
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

21. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. +

- б) Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.

22. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие +
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

23. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

24. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

25. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ +

26. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

27. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

РЕКЛАМА

28. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

- а) повседневное общение с окружающими
- б) аудиозаписи
- в) лекция +

29. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни +
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

30. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- в) упражнения на растягивание мышц.

РАЗДЕЛ 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине.

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине складывается из результатов:
текущего контроля успеваемости (максимальный) текущий рейтинг обучающегося 80
рейтинговых баллов;

промежуточной аттестации (максимальный) рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Колледжа.

2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- ~ академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде,
- ~ соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- ~ выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в
- ~ групповых интерактивных занятиях, защита проектов и др.;
- ~ прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада. Максимальная оценка за доклад: 8 баллов. Основными критериями оценки доклада являются:

- ☐ актуальность выбранной темы и излагаемого материала – 2 балла;
- ☐ содержательность – 2 балла;
- ☐ структура и оформление доклада – 1 балл;
- ☐ четкость и выразительность выступления – 1 балл;

- умение пользоваться конспектом – 1 балл;
- точность и полнота ответов на вопросы – 1 балл.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации 20 -50 слайдов (1 балл).
2. Правильность оформления титульного слайда (0,5 балла);
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы (0,5 балла);
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда (2 балла).
5. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Реферат, в котором полностью освещена тема и который оформлен согласно требованиям, оценивается до 15 баллов

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
Академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В процессе определения баллов на теоретический блок вопросов используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
-------------------------	--

19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок (<i>отлично</i>)
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий (<i>хорошо</i>)
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий (<i>удовлетворительно</i>)
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи (<i>неудовлетворительно</i>)
0 баллов	не аттестован

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 3 × 10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					
7.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек.)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
8.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин, сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
9. Бег 30 м (сек.)	4.7	5.5	5.9	6,5	6,0
10. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
11. Челночный бег 5x20 м (сек.)	21,5	22,5	26,0	28,0	29,0

12. Наклон вперед из положения сидя	20	15	10	5	4
13. Метание гранаты 500гр	18	15	13	10	7
14. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	19	16	13	11	9
15. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	14	12	10	8	6
16. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
17. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	26	21	15	10	5
18. Прыжки со сменой ног, мин	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00
19. Упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор	30	25	20	15	10

Парни

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6. Координационный тест Челночный бег 3 × 10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней,					

производственной, релаксационной)					
8.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
9.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
10. Бег 30 м (сек.)	4,6	5,2	5,5	6,0	6,5
11. Бег 100 м (сек.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
12. Челночный бег 5х20 м (сек.)	20,2	21,3	25,0	27,0	28,5
13. Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	4	3
14. Метание гранаты 700гр	28	23	18	13	10
15. Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	16	13	10	8	6
16. Удержание ног под углом 90° на шведской стенке (сек.)	13	11	9	8	7
17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	3	2
18. Тест Купера	3	3.30	4.00	4.30	5.00
19. Удержание в висе на согнутых руках (хват снизу, с)	40	35	25	20	15
20. Прыжки со сменой ног, мин	5,00	4,30	4,00	3,30	3,00
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	2	1

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>

4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
5. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983>
6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение : учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
4. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653>
5. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-412-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>
6. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафoshин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>
7. Гусева, Т.А. Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям: учебно-методическое пособие / Гусева Т.А., Соколова А.А. — Москва: Русайнс, 2020. — 79с. — ISBN 978-5-4365-5538-6. — URL: <https://book.ru/book/938352>
8. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. — Москва: КноРус, 2021. — 211 с. — ISBN 978-5-412-08575-2. — URL: <https://book.ru/book/940179>

Информационные справочные и поисковые системы:

1. Консультант Плюс
2. Юридическая справочная система «Система Юрист»

Электронные библиотеки:

1. Электронная библиотечная система PROФобразование (<https://profspo.ru>)
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru (<https://book.ru>)

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа	Дата введения изменения
	Утверждена и введена в действие решением ПО АНО ПКЭиП на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 №743	Протокол заседания ПЦК № 06 от «27» мая 2025 года	