

Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

**ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК  
физической культуры  
и ОБЖ

\_\_\_\_\_ Рыбалов Ю.В.  
«31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ «Суражский  
педагогический колледж  
им. А.С.Пушкина»

\_\_\_\_\_ О.В.Романцова  
«31» августа 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальность 49.02.01 Физическая культура**

Сураж, 2023

Фонд оценочных средств составлен к рабочей программе общеобразовательной дисциплины **Общая физическая подготовка**, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями от 12 августа 2022 г. приказ Минпросвещения России №732, Федеральной образовательной программы среднего общего образования приказ Минпросвещения России № 1014 от 23.11.2022 г., Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **49.02.01 Физическая культура** приказ Минпросвещения России от 11 ноября 2022 года № 968, Федеральной рабочей программы среднего общего образования **Общая физическая подготовка**, разработанной ФГБНУ Институт стратегии развития образования

Организация–разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»

Разработчик:

Рыбалов Ю.В. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им.А.С. Пушкина»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 года

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО	4
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 49.02.01 Физическая культура	7
2.1. Оценка сформированности ОК и ПК у обучающихся средствами текущего контроля	7
2.2. Оценка сформированности ОК и ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме зачета, дифференцированного зачета)	13

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО

Содержание общеобразовательной дисциплины «ОФП» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СПО и с учетом основной образовательной программой среднего общего образования.

### **Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ 06 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 49.02.01 Физическая культура

Фонды оценочных средств представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «ОФП» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 2.1. Оценка сформированности ОК и ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 ОФП и СФП	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 1 – ОК 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта
Тема № 1.2 Развитие силы всех групп мышц	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о физическом качестве сила, какие упражнения подбирать на те или иные мышечные группы для развития силы, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта: - «Сила ее значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Средства развития силы у студентов на уроках физической культуры»; - «Развития физического качества сила у студентов».
Тема № 1.3	ПРб 01, ПРб 02,	<i>Задания, ориентированные на оценку</i>

Упражнения на развитие выносливости и быстроты	ЛР 11, ЛР 12, МР 04	<p><i>освоения знаний о технологии развития физического качества выносливость и быстрота, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</i></p> <p>- определение возможностей современных систем развития выносливости и быстроты.</p>
<b>Тема № 1.4</b> Развитие ловкости и координации	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 1 – ОК 12	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о развитии физических качеств: ловкости и координации, факторах регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <p>- определение факторов, влияющих на развития физических качеств: ловкость и координацию;</p> <p>- определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений направленных на развития ловкости и координации.</p>
<b>Тема № 1.5</b> Комплексы упражнений с гириями, гантелями, штангой	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1 – ОК 12	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о средствах развития физических качеств, инвентарь, гири, гантели, штанги;</i></p> <p>- заполнение дневника самоконтроля.</p>
<b>Тема № 1.6</b> Развитие физических способностей средствами гимнастики	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 1 – ОК 12	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний развитие физических способностей средствами гимнастики;</i></p> <p>- составление режима двигательной активности с учетом получаемой специальности за счет средств гимнастики;</p> <p>- выполнение индивидуального проекта: «Гимнастика двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами гимнастики».</p>

<p><b>Тема № 1.7</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p>	<p>ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 1 – ОК 12</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения использования средств легкой атлетики, развития средствами легкой атлетики основных физических качеств человека.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение значимых физических упражнений легкой атлетики.</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку средствами легкой атлетики:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольное тестирование физических качеств тестами легкой атлетики с учётом специфики получаемой профессии/специальности, демонстрация выполнения физических упражнений, тестов.</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.8.</b> Развитие физических способностей средствами спортивных игр: (баскетбол, волейбол, футбол)</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</p> <p>ОК 1 – ОК 12</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения по виду спортивных игр, составлять и самостоятельно проводить их с учетом вида спортивных игр, подбор индивидуальных комплексов по видам спортивных игр.</i></p> <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по спортивным играм реализуемым разделам программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности по спортивным играм;</li> <li>- демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности;</li> <li>- контрольное тестирование, контрольные упражнения</li> </ul>

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

***Знания:***

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным

ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

#### ***Уровень владения техникой упражнения:***

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

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

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно,

с соблюдением всех требований; обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

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

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

***Уровень физической подготовленности:***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствует высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

## **2.2. Оценка сформированности ОК и ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме зачета, дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.