УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе	Директор УПО «Колледж «ТИСБИ»
_____В.К.Сафина	_____Т.Т.Федорова
«20» 03 2024г.	«20» 03 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Специальность **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Очная форма обучения на базе среднего общего образования

2024 г.

1.Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»(базовый уровень)направлено на достижение всех личностных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО)и общие компетенции: ОК 01, ОК 04, ОК 8.

Личностные результаты отражают:

ЛР 1.Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (Предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства,трудолюбие; - готовность к активнойдеятельности технологической исоциальной	- уметь использовать разнообразные формыивиды физкультурной деятельностидляорганизации здорового образа жизни, активногоотдыха и досуга, в том

применительно к различным контекстам	направленности,способность инициировать,планировать и самостоятельно выполнять такуюдеятельность; - интерес к различным сферам профессиональнойдеятельности, Овладение универсальными учебными познавательнымидействиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализироватьпроблему,рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры икритерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы вдеятельность, оценивать соответствие результатов целям,последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненныхпроблем б) базовые исследовательскиедействия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигатьгипотезу ее решения, - находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,прогнозироватьизменения в новых условиях; - уметь переносить знания впознавательную ипрактическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметныхобластей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходыи решения; - способность ихиспользования в познавательнойи социальной практике	числе в подготовке квыполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укреплениями сохранения здоровья, поддержанияработоспособности,профилактики заболеваний,связанных с учебной и производственнойдеятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальныхпоказателей - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокойработоспособности
ОК 04	- готовность к саморазвитию,	- уметь использовать разнообразные

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	самостоятельностисамоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместнойдеятельности, организовыватьи координировать действиядостижению: - составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение вразличных ситуациях, проявлятьтворчество воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей прианализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	формы ивиды физкультурной деятельностидляорганизации здорового образа жизни, активногоотдыха и досуга, в том числе в подготовке квыполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укреплениями сохранения здоровья, поддержанияработоспособности,профилактики заболеваний,связанных с учебной и производственнойдеятельностью; - владеть основными способамисамоконтроляиндивидуальныхпоказателей здоровья,умственной и физическойработоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическимиупражнениями разнойфункциональной направленности, использованиеих в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельностиисамоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасногообраза жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными	- уметь использовать разнообразные формы ивиды физкультурной деятельности дляорганизациииздорового образа жизни, активногоотдыха и досуга, в том числе вподготовке квыполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укреплениями сохранения здоровья, поддержанияработоспособности, профилактики заболеваний,связанных с учебной и производственнойдеятельностью;

	регулятивнымидействиями: а) самоорганизация: самостоятельно составлять план решенияпроблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственныхвозможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальныхпоказателей - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательнойдеятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику вразвитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,гибкости и ловкости
ПК 1.1.	Проводить сбор и анализ информации о потребностях субъектов рынка на товары и услуги, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий.	
ПК 2.1.	Проводить маркетинговые исследования с использованием инструментов комплекса маркетинга.	
ПК 2.3.	Проводить сбор, мониторинг и систематизацию ценовых показателей товаров, в том числе с использованием информационных интеллектуальных технологий.	
ПК 2.6.	Рассчитывать показатели эффективности предпринимательской деятельности, в том числе с применением программных продуктов.	

2.Фонды оценочных средств для текущего контроляи промежуточной аттестациипо *профессии/специальности*

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достиженияличностных, метапредметных и предметных результатов, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации.ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности:38.02.08 Торговое дело.

Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся

средствамитекущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.,ПК 2.1.,ПК 2.3.,ПК 2.6.	*Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений* - составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3.,ПК 2.6.	*Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять заданияпо подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:* - составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.,ПК 2.1.	*Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:* - проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений *Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении*

		работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб: - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач **Тема 1.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1.,ПК 2.3.,ПК 2.6.	*Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности:* - выполнение физических упражнений - участие в спортивных соревнованиях;
Тема 2.1Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.,ПК 2.3.	*Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,* - выполнение физических упражнений
Гимнастика Спортивные игры Лёгкая атлетика	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9 ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.,ПК 2.3.,ПК 2.6.	*Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:* - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности

		- демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения

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 содержаться 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 соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность 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 принадлежностиобучающихся 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 положительныхизменений 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 соответствуют 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.

1.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

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

N п/п	**Испытания (тесты)**	**Нормативы**	
		Юноши	**Девушки**
1.	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
2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на	36	33

	спине (количество раз за 1 мин)		
5.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
6.	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
7.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
8.	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.