Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 12.11.2026 16:49:17
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Засыпкина Юлия Валерьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 11 от 23.06.2026 г.
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2026

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» разработан в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Иностранный язык» (первый) и «Иностранный язык» (второй), с учетом требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знает о влиянии оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и методику организации спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: стадион, спортивный зал, зал ОФП.

Оборудование: согласно реализуемым видам подготовки.

Инструменты: особых требований нет.

Расходные материалы: особых требований нет.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 45 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый(ые) результат(ы) обучения: перечислить тот (те), на который ориентировано задание:

Знает о влиянии оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и методику организации спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Тип (форма) задания: Письменная проверочная работа (6 семестр)

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы):

Ответить на один вопрос в письменном виде.

1. Оздоровительное значение занятий гимнастикой.
2. Перечислить средства гимнастики, применяемые в оздоровительных целях и дать им краткую характеристику.
3. Основы техники безопасности при занятиях гимнастикой.
4. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.
5. Перечислить средства легкой атлетики, применяемые в оздоровительных целях и дать им краткую характеристику.
6. Основы техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
7. Оздоровительное значение занятий игровыми видами спорта.
8. Перечислить основные аспекты оздоровительной направленности игровых видов спорта.
9. Основы техники безопасности при занятиях игровыми видами спорта.
10. Основные этапы организации спортивно-массовых мероприятий.
11. Методика проведения спортивно-массовых мероприятий.
12. Основы техники безопасности проведении спортивно-массовых мероприятий
13. Классифицируйте физкультурно-массовые мероприятия.

14. Расскажите алгоритм организации физкультурно-массового мероприятия.

15. Разработайте план положения физкультурно-массового мероприятия

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Минимальный уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса;

Базовый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов;

Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Проверяемый(ые) результат (ы) обучения:

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) задания: Практическое выполнение типовых заданий

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы): Практическое выполнение нормативов легкой атлетики (бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, упражнения на силу мышц брюшного пресса – девушки и подтягивания на перекладине – юноши). Контрольные результаты для обучающихся 1, 2, 3 курсов приведены в таблице 1.

Оценочные материалы для определения физической подготовленности обучающихся

Таблица 1

Параметры определения физической подготовленности	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14.0	14,3	14.6
бег- 1000 м бег – 2000 м (мин)	5,07	5,25	5,37	5,55	6,05	8.00	8,24	8,46	9,13	9,40
прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
подтягивание на перекладине (раз)						13	12	9	7	5
поднимание и опускание туловища (раз)	60	50	40	30	20					

Определение уровня физической подготовленности и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающихся (см. таблицу 1), проводится преподавателями 2 раза в семестр и предусмотрен модулем «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо набрать по 1 баллу за каждый норматив, общим числом 4, что соответствует оценке «удовлетворительно» (пороговый (минимальный), зачтено, числом 6 – базовый уровень, что соответствует оценке «хорошо», числом 8 – высокий уровень соответствует оценке «отлично».

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы):

Практическое выполнение комбинации на гимнастических снарядах (1 семестр)

Девушки. Упражнение на низком бревне (скамейке)

1. Стойка на носках, руки вверх.
2. Шаг правой руки в стороны.
3. Стойка на левом колене – 0,5 балла
4. Упор стоя на левом колене, правая назад (прогнуться) – 1,0 балл
5. Махом правой вперед, стойка на левом колене, руки в стороны – 1,0 балл
6. Встать в положение выпада на правой – 0,5 балла
7. Приставляя левую к правой, стойка на носках руки вверх.
8. Шаг левой, полу приседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5 балла
9. Шаг правой полу приседая и выпрямляясь, круг левой книзу – 0,5 балла
10. Приставляя левую, поворот в приседе кругом, руки вниз – 1,0 балл
11. Стойка на носках, руки вверх.
12. Шаг правой (левой) – равновесие, руки в стороны – 2,0 балла
13. Выпрямляясь, шаг левой вперед.
14. Махом правой, поворот на 90 гр. и приставляя правую, полуприсяде, руки назад, «старт пловца» – 1,0 балл
15. Соскок прогнувшись – 2,0 балла.

Акробатика или вольные упражнения:

1. Из основной стойки шаг вперед, равновесие, руки в стороны – держать – 2,0 балла
2. Выпрямляясь, шаг вперед в выпад и кувырок вперед в присед – 2,0 балла

3. Перекатом назад в стойку на лопатках – держать – 2,0 балла
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5 балла
5. Прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь – 2,5 балла.

Юноши. Акробатика или вольные упражнения, включающие:

Упражнение №1
1. Равновесие, руки в стороны – 1,5 балла
2. Шаг вперед, переворот в сторону (колесо) – 2,5 балла
3. Поворот на 90 гр. плечом вперед и кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – 2 балла
4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0 балл
5. Кувырок назад – 1,0 балла
6. Выпрямляясь, прыжок прогнувшись – 2 балла.

Упражнение № 2
1. Упор присев и толчком двумя в упор стоя на голове и руках – 3,0 балла
2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 2,0 балла
3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 2,0 балла
4. Перекат вперед в упор присев – 1,0 балл
5. Выпрямляясь, прыжок прогнувшись, ноги врозь – 2,0 балла.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

При выполнении комбинаций, за ошибки, допущенные в каждом элементе, вычитаются от 0,1 балла до 1 балла.

Комбинации на гимнастических снарядах оцениваются исходя из десятибалльной системы, где 8-8,5 баллов – оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

8,6-9 баллов – оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

9.1-10 баллов – оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 3 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов волейбола на оценку – верхней передачи, приема и передачи мяча снизу двумя руками, подачи мяча (2 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 4 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов баскетбола на оценку – ведение мяча, передачи мяча от груди двумя руками, выполнение штрафных бросков (4 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено;

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-7.2. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Имеет опыт: планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной физической культуры, а также организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.

Тип (форма) задания: Практическое выполнение типовых заданий

Пример типовых заданий 1 (оценочные материалы): Практическое выполнение элементов волейбола на оценку – технические и тактические приемы. Знание правил двусторонней игры, судейства, методики организации соревнований по волейболу между учебными группами (3 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента или знаний правил судейства. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента или знаний правил судейства. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента или знаний правил судейства. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы):

Практическое выполнение элементов баскетбола на оценку – технические и тактические приемы. Знание правил двусторонней игры, судейства, методики организации соревнований по баскетболу между учебными группами (5 семестр).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Демонстрирует частичное выполнение технического элемента или знаний правил судейства. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены, - оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено;

Демонстрирует выполнение с незначительными техническими недочетами, что не влечет искажения техники выполнения элемента или знаний правил судейства. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены, - оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено

Демонстрирует полное и верное выполнение технического элемента или знаний правил судейства. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены - оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено.

Тип (форма) задания: Письменная проверочная работа (6 семестр)

Пример типовых заданий 3 (оценочные материалы):

Ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.
2. Составить комплекс упражнений для развития выносливости и поддержания должного уровня физической подготовленности.
3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости и поддержания должного уровня физической подготовленности.
4. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.
5. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей и поддержания должного уровня физической подготовленности.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Минимальный уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса;

Базовый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов;

Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей.

Тип (форма) задания: Практическое выполнение типовых заданий

Пример типового задания 4 (оценочные материалы):

1. Задание состоит из 2 частей:

1) теоретическая часть (разработать план проведения физкультурного мероприятия, описать его в форме конспекта);

2) практическая часть (представляет собой проведение физкультурно-массового мероприятия).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Дескрипторы	оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено	оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено	оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено
Конспект	Составлен с неточностями, недостаточно структурирован	Составлен и оформлен верно, мало или нет методических указаний	Составлен и оформлен согласно всем требованиям
Терминология	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Без ошибок

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ): при проведении физкультурно-массового мероприятия

Критерии	В полной мере	В неполной мере	Пренебрег
Подготовка к проведению			
Подготовка площадки			
Подготовка инвентаря			
Общее руководство			
Размещение играющих и место организатора			
Объяснение игры			
Распределение на команды			
Выбор капитанов команд, выделение водящих, выделение помощников			
Наблюдение за процессом игры и поведением играющих			

Судейство			
Дозировка нагрузки			
Окончание игры			
Подведение итогов игры			
Обсуждение игры			
Итоговая оценка			

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: при выполнении обучающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму, соблюдать технику безопасности, а также иметь допуск врача к посещению практических занятий и выполнению требований промежуточной аттестации.

Показатели сформированности компетенций

Уровень	Характеристика	Индикаторы
оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено 56-70 баллов	Компетенция развита	Обучающийся владеет навыками, проявляет их. Знает основные определения и понятия воспроизводит и корректно владеет терминологией. Характеризует возможности средств и методов обучения. Устанавливает логические связи жизненной ситуации и решением поставленной задачи.
оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено 71-85 баллов	Компетенция хорошо развита	Обучающийся владеет сложными навыками, способен активно влиять на происходящее, проявлять соответствующие навыки в ситуациях повышенной сложности. Обсуждает в малых группах способы эффективного решения учебных ситуаций. Готов к анализу и трансляции приобретенных навыков.
оценка «отлично» (продвинутый, высокий), зачтено 86-100 баллов	Высокий уровень развития компетенции	Использует элементы приобретенных навыков на занятиях, в жизненных ситуациях. Демонстрирует умение анализировать ситуацию, обобщает результаты. Оценивает значимость и практическую пригодность полученных результатов, для себя, а также в будущей профессиональной деятельности.