ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
_____ Р.Д. Гаджиев
«2» 7 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 44.02.01 Дошкольное образование
Квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста
Срок обучения по ОП: 3г 10м. (очное обучение) 4г. 4 мес. (заочное обучение)
Форма обучения: очная, заочная
Образовательный стандарт (ФГОС) № 743 от 17.08.2022

Махачкала 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
1.1 Область применения.....4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....4
1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....7
3.1. Материально-техническое обеспечение.....7
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....8
3.3 Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины.....9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

СГЦ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование. В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении следующих учебных дисциплин: «Физическая культура» (школьный курс).

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целевая установка преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» строится с учетом задач, содержания и форм деятельности выпускника Юридического колледжа СКФ РПА Минюста России. «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Целью обучения является получение выпускником образования, позволяющего приобрести необходимые общие и профессиональные компетенции и успешно работать в избранной сфере деятельности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роль в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

общие компетенции (ОК):

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК 04)

- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 08);

В результате освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» выпускник должен:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

для обучающихся очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего час.)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего час.)	144
в том числе:	
Лекции	-
Семинарские (практические) занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего час.)	-
Зачет с оценкой	

для обучающихся заочной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего час.)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего час.)	4
в том числе:	
Лекции	0
Семинарские (практические) занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего час.)	32
Зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

для обучающихся очной формы обучения

№	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции и семинарские (практические) занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной программы
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Физическая культура в	**Семинарское (практическое) занятие** Производственная физическая культура.	**2**	**ОК 04** **ОК 08**

	профессиональной деятельности студента	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в учебное и свободное время студента.		
		Самостоятельная работа Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной выносливости. (Выполнение упражнений, игра)	**6**	
2.	Легкая атлетика Социально-биологические основы физической культуры	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**6**	**ОК 04 ОК 08**
3.	Экспресс-тесты по скоростно-силовой подготовке на выносливость	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**6**	**ОК 04 ОК 08**
4.	Скоростно-силовая подготовка, бег на 100 м, челночный бег 10х10 (сек).	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**4**	**ОК 04 ОК 08**
5.	Бег на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м, 2000 м. Кроссовая подготовка (ОФП)	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**4**	**ОК 04 ОК 08**
6.	Упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые упражнения	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**4**	**ОК 04 ОК 08**
7.	Спортивные и подвижные игры эстафеты Волейбол (баскетбол)	**Семинарское (практическое) занятие** Практические упражнения	**4**	**ОК 04 ОК 08**
Всего по дисциплине			**36**	

для обучающихся заочной формы обучения

№	**Наименование разделов и тем**	**Содержание учебного материала, лекции и семинарские (практические) занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа**	**Объем часов**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной программы**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

1.	Физическая культура в профессиональной деятельности студента	**Семинарское (практическое) занятие** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в учебное и свободное время студента.	**4**	**ОК 04** **ОК 08**
		Самостоятельная работа Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной выносливости. (Выполнение упражнений, игра)	**2**	
2.	Легкая атлетика Социально-биологические основы физической культуры	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**6**	**ОК 04** **ОК 08**
3.	Экспресс-тесты по скоростно-силовой подготовке на выносливость	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**6**	**ОК 04** **ОК 08**
4.	Скоростно-силовая подготовка, бег на 100 м, челночный бег 10х10 (сек).	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**6**	**ОК 04** **ОК 08**
5.	Бег на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м, 2000 м. Кроссовая подготовка (ОФП)	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**4**	**ОК 04** **ОК 08**
6.	Упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые упражнения	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**4**	**ОК 04** **ОК 08**
7.	Спортивные и подвижные игры эстафеты Волейбол (баскетбол)	**Самостоятельная работа** Практические упражнения	**4**	**ОК 04** **ОК 08**
Всего по дисциплине			**36**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Поле для игры в футбол, площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками с элементами полосы препятствий, сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега

Оборудование:

футбольные ворота, волейбольная сетка, футбольные и волейбольные мячи, мячи для метания, судейские свистки, гири, гантели, секундомер, насосы для мячей

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования: Маты – 2 шт.

Борцовский ковер – 1 шт.

Штанга – 3 шт.

Гантели – 10 шт.

Груша – 2 шт.

Шведская стенка – 1 шт.

Канат – 1 шт.

Конь «опорный прыжок» – 1 шт.

Мяч футбольный – 2 шт.

Мяч волейбольные – 3 шт.

Шахматы – 5 шт.

Обруч массажный – 3 шт.

Набор для бадминтона – 3 шт.

Скакалки – 4 шт.

Турник брусья пресс – 1 шт.

Беговая дорожка электрическая Т-411 – 1 шт.

Велосипед Energy горный Vega 2.0.26 – 1 шт.

Профессиональная беговая дорожка CardioPower PRO CT350 – 1 шт.

Скамейка для жима лежа горизонтальная (проф) – 1 шт.

Станок для разгибания спины, гиперэкстензия (проф) – 1 шт.

Стол теннисный Olimpik – 1 шт.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.

3. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Т. Л. Трушина, И. В. Никулин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 169 с. — ISBN 978-5-7937-1669-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/102488.

Дополнительная литература

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :

[сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/91886.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/86140.

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/101437.

4. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / А. Н. Налобина. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — ISBN 978-5-4497-0002-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/82671.

5. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79436.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения учебной дисциплины

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда Института обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет:

- ЭБ Либэр – http://liber.rpa-mjust.ru
- ЭБС IPRbooks – http://www.iprbookshop.ru
- ЭБС book – https://www.book.ru
- Электронная информационно-образовательная среда – https://m.rpa-mu.ru/login/index.php

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

На бумажном и электронном носителях для преподавателей и студентов сформированы по всем направлениям подготовки и специальностям (ресурс доступа http://www.mkala.rpa-mu.ru) каталог электронных учебных изданий.

3.3 Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании учебной дисциплины используются современные образовательные технологии: практико-ориентированные технологии (самостоятельные и практические работы), информационные технологии (компьютерные презентации), технологии развивающего обучения, технологии проблемного обучения (проблемное изложение, эвристическая беседа, исследовательский метод), технологии эвристического обучения (выполнение творческих проектов, «мозговая атака», игровые методики), технология ситуационного обучения (кейс-метод). В сочетании с внеаудиторной работой, для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, групповая дискуссия).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные опросы и письменные

работы.

Промежуточная аттестация проводится по завершению курса дисциплины в форме письменного зачета.

Практическая часть зачета оценивается в соответствии с данной таблицей 1.

Таблица 1 – нормативы

Физические способности	**Характеристика направленности тестов**	**Оценка**					
		Юноши			**Девушки**		
		удовл.	**хорошо**	**отлично**	**удовл.**	**хорошо**	**отлично**
Скоростные	Бег 30 м, с	5.2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и ниже
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	8,2 и ниже	8,0–7,5	7,2 и выше	9.7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180 и ниже	195–220	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–2000	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (Ю), на низкой	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше

	перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз						

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий (учебных занятий, устные опросы, письменные работы и т.д.), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Коды компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 08	*Выбираются из списка* Тестирование Устный опрос Письменные работы Индивидуальные задания Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполненных презентаций, выполнение индивидуальных заданий Оценка тестирования Оценка диктантов Оценка эссе Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы: рефератов, докладов, сообщений

Автор(ы)-составители: Сагитов К.Я.