

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ

Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки бакалавриата
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Практическая психология образования

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2022

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения	Виды оценочных средств
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
		<p>У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p>	<p>У_1.1_Б.УК-7. Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
		<p>В_1.1_Б.УК-7. Использует систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья).</p>	<p>В_1.1_Б.УК-7. Сдача нормативов</p>
	<p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально</p>	<p>З_2.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты.</p>

		необходимых.	
		З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.	З_2.2_Б.УК-7. Практические задания.
		У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	У_2.1_Б.УК-7. Задания на самообследование.
		В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.	В_2.1_Б.УК-7. Коллективное обсуждение.

Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

Задания для текущего контроля

Подготовка к практическим занятиям

Общефизическая подготовка (ОФП)

Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств

Занятие №1

Планируемые результаты: научить технике выполнения низкого старта, передаче эстафетной палочки, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

Задания для выполнения:

- 1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м.
- 2) эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м.
- 3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи».
- 4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.
- 5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.
- 8) Круговая тренировка:
- 9) прыжки со скакалкой - 30", 60".
- 10) и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 11) и.п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 12) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки).
- 13) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

Тема: Воспитание ловкости и гибкости

Занятие №2

Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения акробатических элементов, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости.

Задания для выполнения

В начале занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

- 1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча).
- 2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.
- 3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.
- 4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).
Выполнение динамических упражнений:
- 5) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.
- 6) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).
- 7) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений.

Тема: Воспитание силовых способностей

Занятие №3

Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения упражнений на развитие силы

Задания для выполнения

Динамические упражнения с весом собственного тела:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения для укрепления мышц стопы.

Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

Спортивные игры: «Волейбол»

Тема: «Передача мяча сверху»

Занятие №4

Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения передачи мяча сверху в волейболе

Задания для выполнения

- 1) Передача мяча в парах на месте
- 2) Передача мяча в тройках на месте
- 3) Передача мяча в парах в движении
- 4) Передача мяча у стены

Тема: Приём мяча снизу

Занятие №5

Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения приема мяча снизу в волейболе

Задания для выполнения

- 1) Прием мяча снизу в парах
- 2) Приём мяча снизу в тройках
- 3) Приём мяча в парах в движении
- 4) Передача мяча у стены.

Тема: Подача мяча

Занятие №6

Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения подач в волейболе научить тактическим приемам игры в волейбол.

Задания для выполнения

- 1) Подача мяча в стену
- 2) подача мяча через сетку
- 3) Подача мяча в разные зоны
- 4) Игра под сеткой (розыгрыш мяча)
- 5) Игра в 3 касания с приёмом мяча
- 6) Розыгрыш мяча в игре.

Легкая атлетика

Тема: «Бег на короткие дистанции»

Занятие №7

Планируемые результаты: научить технике бега на короткие дистанции, получить практический опыт выполнения контрольных заданий

Задания для выполнения

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.
- 3) положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование.
- 4) контрольный норматив в беге на 100 м.

Тема «Бег на длинные дистанции»

Занятие №8

Планируемые результаты: научить технике бега на длинные дистанции, получить практический опыт выполнения контрольных заданий

Задания для выполнения

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.
- 3) контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м.

Тема «Прыжки в длину с места»

Занятие №9

Планируемые результаты: научить технике выполнения прыжков, получить практический опыт выполнения контрольных заданий

Задания для выполнения

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) прыжковые упражнения.
- 3) прыжки через препятствия.
- 4) обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.
- 5) контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места.

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

Подготовка реферата

Тематика рефератов

1. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности органов зрения.
2. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.
3. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности опорно-двигательного аппарата.

4. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы.
5. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности нервной системы.
6. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности дыхательной системы.
7. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности эндокринной системы.
8. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности выделительной системы.
9. Организация и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и закаливанием больных людей.
10. Опыт контроля за состоянием здоровья.
11. Использование средств физической культуры для устранения последствий заболевания, являющегося причиной освобождения от практических занятий по физической культуре.
12. Использование средств физической культуры с целью активного отдыха детей.
13. Физическая культура студентки – будущей матери.
14. Физическое воспитание грудного ребенка.
15. Элементы круговой тренировки в домашних условиях
16. Использование студентом средств физической культуры в рабочее и свободное время, в целях повышения работоспособности и профилактики заболевания.

Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не сослался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Тест по материалу дисциплины

1. Что означает понятие «Физическая культура»?

- А) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.
- Б) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни
- В) часть культуры общества, вид деятельности, направленный на познание и преобразование физической природы человека

2. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

- А) 776 г. до н. э. Б) 520 г. до н. э. В) 384 г. Г) 1228 г. Д) 1896 г.

3. С чьим именем связано возрождение современных Олимпийских игр

- А. Пьер де Кубертен Б. Деметриус Викелас В. Хуан Антонио Самаранч

4. Основными задачами физической культуры являются:

- 1) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;
- 2) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- 3) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- 4) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

5. Средствами физической культуры являются:

- 1) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 2) физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудование, тренажеры;
- 3) оздоровительные силы природы, физические упражнения, гигиенические факторы;
- 4) упражнения способствующие воспитанию двигательных качеств, вспомогательное и специальное оборудование, помещения и площадки для занятий физической культурой.

Методические рекомендации:

Освоение курса «Физическая культура и спорт» представляет ответственную деятельность. Начинать подготовку к зачету нужно заблаговременно, до начала сессии.

Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов практических занятий. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем требований, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 20 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос и по 1 баллу за посещение). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Самостоятельная работа:

– составление комплексов физкультурно-спортивной направленности оценивается до 16 баллов (1 семестр);

– написание и защита рефератов. Каждый реферат оценивается до 7 баллов. Всего студент может написать до двух рефератов (2 семестр).

3. Другие виды учебной деятельности:

– составление программы физического совершенствования оценивается до 10 баллов.

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде ответов на вопросы по теоретическому курсу и выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

Примерные вопросы к зачету

1. Что означает понятие "Физическая культура". Ее связь с общей культурой общества.

2. История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

3. Задачи физической культуры.

4. Понятие о гиподинамии и мерах ее предупреждения.

5. Характеристика утомления, переутомления.

6. Характеристика восстановления, фазы восстановительного процесса, суперкомпенсация, средства и приемы, ускоряющие восстановление.

7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.

8. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при занятиях физическими упражнениями.

9. Что понимается под физическими упражнениями, классификация физических упражнений. Основные способы их дозирования.

10. Влияние образа жизни на состояние здоровья человека.

11. Виды закаливания и их оздоровительная направленность.

12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.

13. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?

14. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и их изменение под воздействием физических тренировок.

15. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют. Возможности физической культуры в увеличении роста (длины тела), стимулировании роста мышечной массы, уменьшении избыточной массы тела.

16. Осанка человека, её нарушения и коррекция.

17. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями и уровнем физической подготовленности.

18. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий физическими упражнениями.

19. Неотложные состояния и их профилактика.

Контрольные нормативы по физической подготовке Юноши

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	14,30	14,50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Тест на гибкость (см)	13	7	6	4	0
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	200

Девушки

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,6	19,0
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	13,00
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Тест на гибкость (см)	16	11	8	6	4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

Данные для учета успеваемости студентов в БАРС 1 семестр

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	
Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
18	0	18	14	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции. Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 18 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 18 баллов за семестр (отметка 5 – 2 балла в БАРС, отметка 4 – 1,6 балла в БАРС, отметка 3 – 1,2 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,8 балла в БАРС, отметка 1 – 0,4 балла в БАРС).

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 14 баллов.

1. Подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 10 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 10 баллов.

Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 30 баллов

Выполнение заданий по теоретическому курсу – от 0 до 15 баллов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов (засчитываются 5 лучших из 7 нормативов).

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 100 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: старший преподаватель Свиридов В.В.