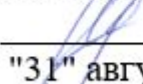



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности


Виколов А.В.
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М.А.
"31" августа 2023 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
Заочная

Балашов
2023

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. Задание на составление индивидуального плана занятий.</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.
2 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

1. Подготовка реферата

Темы рефератов

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

2. 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. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

3. 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.

4. 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.

Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	8	0	0	16	0	10	0	34
2	12	0	0	14	0	10	30	66
итого	20	0	0	30	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

Лекции. Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 8 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия.

Не предусмотрены.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 16 баллов.

– составление комплексов физкультурно-спортивной направленности. Каждый комплекс оценивается до 8 баллов. Всего студент может составить до двух комплексов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности. Всего за семестр от 0 до 10 баллов.

– составление программы физического совершенствования (от 0 до 10 баллов);

Промежуточная аттестация.

Не предусмотрена

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине составляет 34 балла.

2 семестр

Лекции. Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 12 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия.

Не предусмотрены.

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

Написание и защита рефератов. Каждый реферат оценивается до 7 баллов. Всего студент может написать до двух рефератов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности. Всего за семестр от 0 до 10 баллов.

– составление программы физического совершенствования (от 0 до 10 баллов);

Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 30 баллов

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ

6-10 баллов - ответ на «удовлетворительно»

11-20 баллов - ответ на «хорошо»

21-30 баллов - ответ на «отлично»

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине 66 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 и 2 семестры 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 2023 года).

Автор: профессор Тимушкин А.В.