

Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

**Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»**

Автор(ы):

Шевченко С.Т.,

Старший преподаватель  
кафедры ПиВ



подпись

09.09.2019

дата

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент И.Г.Третьяк

подпись

09.09.2019

дата

## **1. Паспорт оценочных материалов (оценочные средства)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины (модуля) Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля)**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля):  
(указать код и наименование компетенций)

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

Конечным результатом освоения дисциплины (модуля) являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «иметь практический опыт», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (таблица 1).

Таблица 1

Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины (модуля)						
Код компетенции	Индикаторы достижения и уровень освоения	Дескрипторы компетенций (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Виды учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины (модуля) <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенций	Критерии оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7	<b>Знать</b> (из п. 3 формы Ф СВГУ «ОПОП ФГОС 3++») <b>3.1_Б.УК-7</b>	- Демонстрирует основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности. Демонстрирует знания возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
	Уровень 1 менее 50%	Компетенция не сформирована	Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
	Уровень 2 50-65%	Пороговый уровень			Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
	Уровень 3 66-85%	Повышенный уровень			Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
	Уровень 4	Высокий уровень			Собеседование по	<i>доля правильных</i>

86-100%				контрольным вопросам	ответов, активность в дискуссии
<b>Уметь</b> (из п. 3 формы Ф СВГУ «ОПОП ФГОС 3++») <b>У.1_Б.УК-7.</b> <b>У.2_Б.УК-7</b>	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
<b>Уровень 1</b> менее 50%	Компетенция не сформирована	Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
<b>Уровень 2</b> 50-65%	Пороговый уровень				<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
<b>Уровень 3</b> 66-85%	Повышенный уровень				<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
<b>Уровень 4</b> 86-100%	Высокий уровень				<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>
<b>Иметь практический опыт</b> (из п. 3 формы Ф		Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	<i>доля правильных ответов, активность в дискуссии</i>

	СВГУ «ОПОП ФГОС 3++») <b>О.1_Б.У К-7.</b>	Имеет практический опыт использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.				
	<b>О.2_Б.УК-7.</b>	Имеет практический опыт использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Имеет практический опыт составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.				
	<b>О.3_Б.УК-7.</b>					
	Уровень 1 менее 50%	Компетенция не сформирована	Участие в дискуссии, теоретический опрос	1-10	Собеседование по контрольным вопросам	доля правильных ответов, активность в дискуссии
	Уровень 2 50-65%	Пороговый уровень				доля правильных ответов, активность в дискуссии
	Уровень 3 66-85%	Повышенный уровень				доля правильных ответов, активность в дискуссии
	Уровень 4 86-100%	Высокий уровень				доля правильных ответов, активность в дискуссии

## **1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов СВГУ.

По дисциплине Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль ( осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два (три) раза в семестр по календарному учебному графику.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале модульно-рейтинговой системы. Регламент модульно-рейтинговой системы определен Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов СВГУ.

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, практического опыта и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующая с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающегося. При текущем контроле успеваемости акцент делается на установлении подробной, реальной картины достижений и успешности усвоения ими учебной программы на данный момент времени.

Недостатками текущего контроля являются фрагментарность и локальность проверки. Компетенцию целиком, а не отдельные ее элементы (знания, умения, практический опыт) при подобном контроле проверить невозможно.

При обучении по заочной, форме обучения текущий контроль не предусмотрен.

Промежуточная аттестация по дисциплине Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» проводится в форме зачета.

Максимальный балл за каждый оцениваемый вид деятельности студента указывается в рейтинг-плане дисциплины (модуля) (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»).

В таблице 2 приведена оценка уровня сформированности компетенций на основании критериев модульно-рейтинговой системы.

Таблица 2

№ уровня	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
1	Компетенции не сформированы	менее 50%
2	Пороговый уровень	50-65%
3	Повышенный уровень	65-85%
4	Высокий уровень	85-100%

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций обучающихся при изучении  
дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура и спорт»

Код компетенции	Знать	Оценочное средство		Уметь	Оценочное средство		Иметь практический опыт	Оценочное средство	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль		Текущий контроль	Промежуточный контроль		Текущий контроль	Промежуточный контроль
УК-7	Из табл. 1 Демонстрирует основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности. Демонстрирует знания возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессионально	Участие в дискуссии, опрос	Контрольные вопросы	Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни; применяет методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные	Участие в дискуссии, опрос	Контрольные вопросы	Из табл. 1 Имеет практический опыт использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.  Имеет практический опыт использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Имеет практический опыт составления комплексов упражнений для	Участие в дискуссии, опрос	Контрольные вопросы



Зачет является формой итоговой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине (модулю) в целом или по разделу дисциплины (модуля). По результатам зачета обучающемуся выставляется отметка «зачтено», «не зачтено».

Зачет(свыше 50 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения;
- обучающийся анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение);
- ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах, экзаменационном билете, является полным, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины;
- обучающийся продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;
- обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности необходимых компетенций.

Компетенция(и) или ее часть(и) сформированы на высоком уровне (уровень 4) (см. таблицу 1, 2).

Не зачет (менее 50 балла) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением;
- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;
- обучающимся, в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- обучающийся демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.

Компетенция(и) или ее часть(и) не сформированы (уровень 1) (см. таблицу 1, 2).

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля)**

***A. Формы текущего контроля***

*2.1. Контрольные работы, расчетно-графические работы и т.д.*

Не предусмотрены учебным планом.

*2.2. Лабораторные работы.*

Не предусмотрены учебным планом.

*2.3. Образцы тестов*

Не предусмотрены

*2.4. Другие виды оценочных средств.*

Не предусмотрены

***B. Формы промежуточного контроля***

*2.5. Вопросы к зачету по дисциплине (модулю).*

1. Понятие термина физическая культура.
2. Компоненты физической культуры?
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Уровни проявления физической культуры личности.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Социальные функции физической культуры.
10. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
11. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
12. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм. Саморегуляция и самосовершенствование организма.

13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Представление об опорно-двигательном аппарате. Строение и функции.
16. Представление о пищеварительной системе. Строение и функции.
17. Представление сердечно-сосудистой системе. Строение и функции.
18. Представление о дыхательной системе. Строение и функции.
19. Представление о выделительной системе. Строение и функции.
20. Представление об эндокринной системе. Строение и функции.
21. Представление о нервной системе. Её отделы и функции.
22. Основные средства физической культуры.
23. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
24. Влияние двигательной активности на опорно-двигательную систему.
25. Влияние двигательной активности на нервную систему.
26. Выбор средств физической культуры для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем.
27. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
28. Методические принципы физического воспитания.
29. Методический принцип сознательности и активности.
30. Методический принцип наглядности.
31. Методический принцип доступности.
32. Методический принцип систематичности.
33. Методический принцип динамичности.
34. Методы физического воспитания.
35. Метод регламентированного упражнения.
36. Игровой метод.
37. Соревновательный метод.
38. Использование словесных и сенсорных методов.
39. Общие основы обучения движению.
40. Этапы обучения движению.
41. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
42. Вопросы для самоконтроля
43. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Специальная физическая подготовка.

45. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
46. Структура подготовленности спортсмена.
47. Техническая подготовленность спортсмена.
48. Физическая подготовленность спортсмена.
49. Тактическая подготовленность спортсмена.
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
51. Психическая подготовленность спортсмена.
52. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
53. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
54. Характеристика первой тренировочной зоны.
55. Характеристика второй тренировочной зоны.
56. Характеристика третьей тренировочной зоны.
57. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Формы занятий физическими упражнениями.
59. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
60. В чем состоит отличие коррекции физического развития от коррекции двигательной и функциональной подготовленности.
61. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
62. Интенсивность физических нагрузок.
63. Основные компоненты образа жизни?
64. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществлении устойчивой потребности в физическом самовоспитании?
65. Как определить уровень физической подготовленности?
66. Этапы формирования знаний в личные убеждения?
67. Основные внутренние факторы готовности?
68. Динамика умственной работоспособности в учебном недельном цикле
69. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
70. В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развития физических и профессиональных качеств?
71. Какой объем двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?

72. Для определения оптимальной физической нагрузки, что необходимо оценить вначале?

73. Как осуществляется корректировка содержания занятий по объективным показателям самоконтроля?

74. Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?

75. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

76. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?

77. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

78. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения

79. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?

80. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

81. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

82. «Физические упражнения как средство активного отдыха», раскройте это положение.

83. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

84. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

85. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

86. Что такое «мышечная релаксация»?

87. Опишите структуру физической культуры личности.

88. Операционный компонент физической культуры личности.

89. Мотивационно-ценостный компонент физической культуры личности.

90. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

91. Дайте определение понятию «мотивация».

92. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурнооздоровительной деятельности?

93. Система мотивов в области физической культуры личности.
94. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
95. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
96. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
97. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
98. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
99. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
100. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
101. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
102. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
103. Дополнительные факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП.
104. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
105. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
106. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
107. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.
108. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### *2.6. Билеты по дисциплине.*

Не предусмотрены

#### *2.7. Тесты*

Не используются для промежуточного контроля

*2.8. Задания практического характера.*

Не используются

*2.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля (портфолио и др.).*

Не используются

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта**

По видам заданий приводится описание того или обсуждается устно, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний.

Оценивание результатов обучения в виде знаний происходит посредством тестов, устного опроса, дискуссий и решения ситуационных задач.

Оценивание результатов тестов происходит по ключу, затем подсчитывается доля правильных ответов. Общий результат соотносится со шкалой модульно-рейтинговой системы оценки знаний (см. табл. 2)

Оценивание ответов на устный опрос и участия в дискуссии происходит исходя из максимального балла, заложенного в рейтинг-плане:

- Студент присутствует на занятии, но не понимает вопросы, используемую терминологию, демонстрирует полную неготовность к занятию – 0-2 балла
- Студент присутствует на занятии, частично понимает вопросы, но демонстрирует неготовность к занятию, либо отсутствует на занятии, но представляет частичный конспект, – 3-4 балла
- Студент присутствует на занятии, понимает вопросы, но отказывается принимать участие в работе, либо отсутствует на занятии, но представляет полный конспект, демонстрируя проработку вопросов – 5 баллов
- Студент присутствует на занятии, понимает и отвечает на поставленные вопросы, но ответ не полный и поверхностный, с полной опорой на конспект, демонстрирует не полное понимание собственного ответа – 6 баллов
- Студент присутствует на занятии, понимает и отвечает на поставленные вопросы, но ответ не полный, с полной опорой на конспект, дополнительные вопросы вызывают затруднения – 7 баллов
- Студент присутствует на занятии, понимает и отвечает на поставленные вопросы, ответ полный, с частичной опорой на конспект, пытается отвечать на дополнительные вопросы – 8 баллов
- Студент присутствует на занятии, понимает и отвечает на поставленные вопросы, ответ полный, с частичной опорой на конспект, отвечает на дополнительные вопросы – 9 баллов
- Студент присутствует на занятии, понимает и отвечает на поставленные вопросы, ответ полный, с минимальной опорой на конспект, отвечает на дополнительные вопросы, использует при подготовке дополнительную, самостоятельно найденную литературу, способен приводить примеры, свободно использует терминологию – 10 баллов

- *Указания по подготовке к зачету.*

При подготовке к зачету следует проработать аннотацию содержания дисциплины (см. п. 6 РПД), вопросы к зачету (см. п. 2.5.ФОС), разработать краткий план ответа на каждый вопрос, создать схемы связей понятий.

1 этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине (модулю), представляющий проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляющую на протяжении семестра.

2 этап: проведение промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) в конце семестра в форме зачета, зачета с оценкой, экзамена.

**Лист визирования**  
**Фонда оценочных материалов (оценочных средств)**

Фонд оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине (модулю) Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» проанализирован и признан актуальным для использования на 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись

дата