

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Томский государственный педагогический университет»
 (ТГПУ)

Факультет физической культуры и спорта
 Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДЕНО
 Зав. кафедрой физической культуры



 подпись
 Смышляев А.В., канд. биол. наук, доцент

Принято на заседании кафедры физической культуры
 Протокол № 8 от «16» мая 2016 года

Фонд оценочных средств

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
 по дисциплине (модулю) **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**,
 реализуемой в составе образовательных программ:

Направление подготовки (специальность):

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

«Биология и химия»

«Биология и география»

«Иностранный (английский) язык и иностранный (немецкий) язык»

«Иностранный (английский) язык и иностранный (французский) язык»

«Русский язык и литература»

«История и обществознание»

«Математика и физика»

«Математика и информатика»

«Начальное образование и дошкольное образование»

«Экономика и право»

«Экономика и география»

«Технология и безопасность жизнедеятельности»

«Изобразительное искусство и мировая художественная культура»

«Дополнительное образование (образование в области хореографии) и мировая художественная культура»

45.03.02 «Лингвистика»

51.03.02 «Народная художественная культура»

09.03.02 «Информационная система и технологии»

47.03.03 «Религиоведение»

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

43.03.01 «Сервис»

38.03.01 «Экономика»

38.03.06 «Торговое дело»

44.03.01 «Педагогическое образование»

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

43.03.02 «Туризм»

38.03.02 «Менеджмент»

Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины **Б 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**.

2. Фонд оценочных средств включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме выполнения нормативов по оценке уровня физической подготовленности обучающихся, вопросов и заданий к зачетам.

3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Б 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

4. Перечень компетенций, формируемой дисциплиной:

45.03.02 «Лингвистика» - способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);

51.03.02 «Народная художественная культура» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

09.03.02 «Информационная система и технологии» - владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11);

47.03.03 «Религиоведение» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» - готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки» - готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК-6);

43.03.01 «Сервис» - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7);

38.03.01 «Экономика» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.06 «Торговое дело» - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

44.03.01 «Педагогическое образование» - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

43.03.02 «Туризм» - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности,

пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7);

38.03.02 «Менеджмент» - способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22);

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

5. Проверка и оценка результатов выполнения заданий.

Формируется в соответствии с критериями и шкалами оценивания по каждому виду контроля.

**Наименование оценочных средств
по контролируемым разделам дисциплины (модуля) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Направление подготовки и код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Теоретический и практический разделы	38.03.02 «Менеджмент» (ОК-22), 45.03.02 «Лингвистика» (ОК-8), 51.03.02 «Народная художественная культура» (ОК-8), 09.03.02 «Информационная система и технологии» (ОК-11), 47.03.03 «Религиоведение» (ОК-8), 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (ОК-8), 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (ОК-8), 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки» (ОК-6), 43.03.01 «Сервис» (ОК-7), 38.03.01 «Экономика» (ОК-8), 38.03.06 «Торговое дело» (ОК-7), 44.03.01 «Педагогическое образование» (ОК-8), 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (ОК-8), 43.03.02 «Туризм» (ОК-7), 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (ОК-8).	Вопросы к зачету, контрольные тесты

Вопросы к зачету

1. Физическая культура (ФК), спорт, ценности ФК, роль физической культуры и спорта (ФКиС) в развитии общества.
2. ФКиС как средства сохранения и укрепления здоровья.
3. Компоненты ФК: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная ФК, оздоровительно-реабилитационная ФК, средства ФК.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к ФКиС.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Структура спортивных организаций на международном и региональном уровнях.
7. Физическая культура личности студента.
8. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и выделительная, нервная, опорно-двигательный аппарат.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
12. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства ФК в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

14. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Представление о биологических ритмах человека. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения.

Критерии оценки

(критерии и показатели оценки сформированности планируемых результатов обучения)

Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания	Показатели оценивания, балл			
		2	3	4	5
Знать: роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности	Знание роли ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основ ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности	Не знает роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности	Знает роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности, но имеет затруднения при характеристике основных разделов	Знает роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности, но допускает незначительные ошибки	Знает роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и ЗОЖ, методику самостоятельного использования средств ФКиС в процессе учебной и профессиональной деятельности
Уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Умение применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, но имеет затруднения в характеристике основных разделов ФК	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допускает незначительные ошибки в характеристике основных разделов ФК	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
Владеть: понятийным аппаратом в сфере ФКиС, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния	Владение понятийным аппаратом в сфере ФКиС, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния	Обладает низким уровнем владения понятийным аппаратом в сфере ФКиС, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния	Владеет навыками понятийного аппарата в сфере ФКиС, но низким уровнем умений и навыков развития своих физических качеств с использованием методов и средств самоконтроля собственного физического и функционального состояния	Владеет понятийным аппаратом в сфере ФКиС, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния, но допускает незначительные ошибки	Владеет понятийным аппаратом в сфере ФКиС, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния

Шкала оценивания сформированности планируемых результатов обучения

Баллы	Уровень	Оценка
14-15	высокий	зачтено
11-13	выше среднего	зачтено
8-10	средний	зачтено
менее 8	низкий	не зачтено

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения

девушки

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000м (мин, сек)	10.30	11.20	12.15	13.10	13.30
2	Бег 100 метров (сек.)	16,0	16,8	17,5	18,7	19,0
3	Проба Мартине (индекс)	2	4	6	8	9
4	Прыжок в длину с места (см.)	190	175	165	150	145
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повт.)	20	15	10	5	3
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	8	6	4	2	1
7	Наклон вперед сидя на полу (см)	25	20	10	5	0
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	40	30	20	10	5
9	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя (м)	4,5	3,7	3,1	2,9	2,7

юноши

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000м (мин, сек)	13.30	14.30	15.00	15.30	16.00
2	Бег 100 метров (сек.)	13,5	14,0	14,5	15,0	15,2
3	Проба Мартине (индекс)	2	4	6	8	9
4	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	210	200
5	Подтягивание на перекладине (кол-во повт.)	12	10	8	5	3
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	8	6	4	2	1
7	Наклон вперед сидя на полу (см)	20	15	8	5	0
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	60	50	40	30	20
9	Бросок набивного мяча (2 кг) из положения сидя (м)	6	5,5	5	4,5	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения

девушки

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2000м (мин, сек)	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00

2	Бег 60 метров (сек.)	9,1	10,0	11,0	12,0	14,0
3	Проба Мартине (индекс)	2	4	6	8	9
4	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во повт.)	20	18	16	14	10
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	7	5	3	2	1
7	Наклон вперед сидя на полу (см)	25	20	10	5	0
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	40	30	20	15	10
9	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя (м)	4,5	4	3,5	3	2,5

ЮНОШИ

№	Тесты	Оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000м (мин, сек)	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00
2	Бег 60 метров (сек.)	8,9	11,0	11,6	12,2	12,4
3	Проба Мартине (индекс)	2	4	6	8	9
4	Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	180	170
5	Подтягивание на перекладине (кол-во повт.)	10	9-7	6-4	3	2
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	7	5	3	2	1
7	Наклон вперед сидя на полу (см)	20	15	8	5	0
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	60	50	40	30	20
9	Бросок набивного мяча (2 кг) из положения сидя (м)	6	5,5	5	4,5	4

Шкала оценивания сформированности планируемых результатов обучения

Баллы	Уровень	Оценка
41	высокий	зачтено
33	выше среднего	зачтено
23	средний	зачтено
менее 23	низкий	не зачтено

Фонд оценочных средств учебной дисциплины (модуля) составил(и):

И.о. заведующего кафедрой физической культуры ТГПУ, канд. биол. наук, доцент
А.В. Смышляев

Старший преподаватель кафедры физической культуры ТГПУ О.В.Громова