


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


_____ подписи
Смышляев А.В., канд. биол. наук, доцент

Принято на заседании кафедры
физической культуры
Протокол № 8 от « 26 » ноя 2016 года

Фонд оценочных средств
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю) ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
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»
09.03.02 «Информационная система и технологии»
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»
38.03.01 «Экономика»
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 «Элективные курсы по физической культуре».

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 «Элективные курсы по физической культуре».

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);

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);

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);

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

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) ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Направление подготовки и код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Теоретический и практический разделы	45.03.02 «Лингвистика» (ОК-8), 09.03.02 «Информационная система и технологии» (ОК-11), 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» (ОК-8), 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (ОК-8), 38.03.01 «Экономика» (ОК-8), 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (ОК-8). 38.03.02 «Менеджмент» (ОК-22)	Вопросы к зачету, контрольные тесты

Вопросы к зачету

2 семестр (1 семестр)

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
4. Культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция организма.
5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
6. Организация двигательной активности.
7. Основы закаливания. Личная гигиена.
8. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

3 семестр

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

4 семестр

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

5 семестр

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий.
3. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях.

4. Методика нормирования и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
6. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
8. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

6 семестр

1. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
2. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников педагогического вуза. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки.
5. Содержание ППФП учителей. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.
6. Профессиональные заболевания учителей, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта.
7. Профессионально-педагогическая подготовка студентов ТГПУ.

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	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, допускает незначительные ошибки в	Умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

			ФК	характеристике основных разделов ФК	
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

№	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 вперёд 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 вперёд 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. зав. кафедрой физической культуры ТГПУ, к.б.н., доцент А.В. Смышляев
 Старший преподаватель кафедры физической культуры ТГПУ О.В. Громова

