

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По учебной дисциплине

СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ВЛАДЕНИЙ НАВЫКАМИ, ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1. Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

1.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

1.1.1 Методические указания по подготовке конспекта при проведении комплекса упражнений, фрагмента части учебно-тренировочного занятия

Студент при подготовке к практическому занятию, согласно задания преподавателя, разрабатывает план-конспект по следующему образцу:

План-конспект комплекса упражнений
(фрагмента учебно-тренировочного занятия) №

Дата проведения:

Место проведения:

Инвентарь:

Основные задачи урока:

Выполнил: ФИО студента, группа, курс, факультет

Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

Пояснения показателей дневника физического самоконтроля

Субъективные показатели:

1. *Самочувствие* – отражает состояние и деятельность организма в целом, а также состояние нервной системы. Оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое.
2. *Настроение* – оценивается как: хорошее, удовлетворительное, плохое.
3. *Аппетит* – на аппетит оказывают влияние перегрузки, недосыпания, недомогания и др. Оценивается как нормальный, пониженный, повышенный, отсутствует. Отмечать следует по окончании дня.
4. *Работоспособность* – оценивается как повышенная, пониженная, обычная. Отмечать следует по окончании дня.
5. *Оценка сна* – очень важный показатель, т.к. он способствует восстановлению сил и работоспособности. Показатель в норме – бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон – долгое засыпание или частые просыпания. Бессонница – свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.
6. *Время сна* – длительность сна.
7. *Болевые ощущения* - боли, которые могли произойти в течение дня и по вашему усмотрению стоят внимания. Например: головная боль.
8. *Нарушение режима* – событие дня, которое не характерно для вашего обычного поведения и может вывести из режима. Например: употребление алкоголя и т.д.
9. *Примечания* – дополнения и уточнения.

Объективные показатели:

1. *Пульс утром в покое* – показания пульса утром в покое
2. *Пульс до занятий* – показания пульса до начала занятий.
3. *Пульс после занятий* – показания пульса после занятий.

Пульс после занятий измеряется сразу, потом через 5 минут, 30 минут и 1 час. Такие замеры нам дают понимание уровня нашей тренированности. Показателем и пульс через 5 минут после нагрузки, он должен быть ниже, чем сразу после занятия. Через 1 час пульс должен восстановиться до начального значения перед нагрузкой.

4. *АД* – показания артериального давления.
5. *Масса тела до тренировки* – показатели массы тела.
6. *Масса тела после тренировки* – показатели массы тела после тренировки.
7. *Потоотделение* – зависит от количества употребляемой жидкости в течение дня, индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировках потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное.
8. *Примечание* – дополнения и уточнения.

1.3. Методические указания по подготовке выполнению контрольных упражнений и тестов физической подготовленности

При подготовке к выполнению контрольных упражнений, тестов физической подготовленности на практическом занятии или во время текущего и итогового контроля студент должен проводить самостоятельные тренировки для улучшения физической формы в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для очно-заочной формы обучения.

Критерии оценивания: Максимальное количество баллов в тестах физической подготовленности – 50баллов

Для проведения самоконтроля студенту необходимо знать нормативы в тестах общей физической и специальной физической подготовленности (см.таблицу2 ниже).

ТАБЛИЦА2 - Нормативные требования

№	Тесты	Оценивание результатов (от 2 до 5 баллов)							
		2	3	4	5	2	3	4	5
1	Челночный бег4*9м (с)	10,3	10.1	9,6	9,2	10,3	10,6	10,0	9,6
2	Бег 60 м. (с)	9,8	9,0	8,5	8,0	11,0	10,7	10,0	9,5
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	220	240	180	160	185	195
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	6	8	13	5	7	9	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	30	35	52	51	25	30	38	45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	22	25	32	43	7	10	15	20
7	Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз)	6	8	12	15	-	-	-	-
8	6 минутный, м	1200	1300	1400	1500	900	1000	1100	1200
9	Прыжки на скакалке, за 30 секунд(раз)	45	55	65	70	50	65	75	80
10	Метание малого мяча в цель (бросков)	0	2	3	5	0	2	3	5

Методические указания по технике выполнения тестов (контрольных упражнений)

1. Челночный бег4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно

длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

2. Бег на 60м

Бег выполняется по прямой линии на стадионе, каждый выполняет бег по своей дорожке. С помощью секундомера фиксируется время старта и финиша с точностью до 0,1с. Даётся одна попытка. Ошибки: заступ за линию старта, фальстарт, отклонение со своей дорожки.

3.Прыжок в длину с места

Из исходного положения «стойка ноги врозь», носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Испытуемый предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Участникам даётся 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается: если испытуемый до прыжка оторвал ноги от пола; если испытуемый заступил за черту

4. Наклон вперед из положения стоя

с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+». Ошибки (испытание (тест) не засчитывается: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

5.Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

6.Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч пальцами вперёд, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы. Сгибание рук выполняется, касаясь грудью платформы (высота платформы 50 ± 2 мм) при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги», а разгибание – до полного выпрямления рук. Запрещено делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, а также останавливаться во время выполнения теста. Предоставляется одна попытка. Фиксируется количество выполненных сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа.

7.Подтягивание

Подтягивание выполняется на высокой перекладине. Исходное положение (ИП): вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч. Из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины, опуститься в вис, самостоятельно остановить раскачивание. Подтягивание считается выполненным правильно, если при подтягивании руки сгибаются одновременно, подбородок выше перекладины, движения без «рывков» и «взмахов». Дается одна попытка. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

8.Шестиминутный бег

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого до забега участников испытания нужно поделить попарно. Тогда как 1 из пары продолжает бежать, считая расстояние, другой осуществляет счет кругов, которые пройдет партнер.

9.Прыжки через скакалку за 30 секунд

Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах, с одновременным отталкиванием двумя ногами от пола. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Количество выполненных прыжков переводится в баллы. Оценка теста «прыжки через скакалку за 30 секунд»

10.Броски теннисного мяча в цель на точность (5 бросков)

Исходное положение - стойка левой(правой) ногой вперед. Правая(левая) рука с мячом над головой, слегка согнутая в локтевом суставе, левая вперед. Испытуемый выполняет пять бросков мяча одной рукой на точность в мишень размером 60x60см, центр которой расположен на стене на высоте 150см. Расстояние от линии броска до стены - 6 метров. Оценивается количество попаданий в цель.

1.4.Методические указания по подготовке выполнению тестов теоретической подготовки

При подготовке к выполнению тестов теоретической подготовки на практическом занятии или во время текущего и итогового контроля студент должен изучать теоретические

вопросы по физической культуре в часы, отведённые для самостоятельной работы, что особенно важно для очно-заочной формы обучения.

Критерии оценивания: Максимальное количество баллов в тестах физической подготовленности – 50баллов

Тестирование теоретической подготовки

Критерии оценивания: 50 баллов максимально

№ пп	Тестовое задание	Ключи ответов к тестам
1.1	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> «Физическая культура» это:</p> <p>а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;</p> <p>б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;</p> <p>в) часть общей культуры, характеризующаяся определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей;</p> <p>г) современное название термина «физическое воспитание»</p>	б
1.2	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Основные пути формирования здоровья человека:</p> <p>а) здоровая наследственность, экология и ведение здорового образа жизни</p> <p>б) экология, здоровая наследственность, правильное питание</p> <p>в) ведение здорового образа жизни</p> <p>г) наследственность и закаливание</p>	а
1.3	<p><u>Выберите правильный ответ:</u> Основными компонентами здорового образа жизни являются:</p> <p>а) спортивные занятия, правильное питание, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек</p> <p>б) режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание, психоэмоциональная стабильность, отказ от вредных привычек</p> <p>в) режим дня, закаливание, дыхательные упражнения, рациональное питание</p> <p>г) оздоровительное питание, дыхательные упражнения, качественный сон</p>	б
1.4	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом:</u> В физической культуре термином ... обозначают дефицит движений.</p>	Гипокинезия, гиподинамия
1.5	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u> Недостаток двигательной активности приводит к ухудшению физического состояния и ... систем организма.</p>	функциональн ых возможностей
2.1.	<p><u>Установите и запишите последовательность форм занятий в зависимости от их продолжительности (от меньшей к большей)</u> а) физкультурный праздник</p>	д,в,б,г,а

	б)урок физкультуры в)утренняя гимнастика г) спортивная тренировка д)физкультурная минутка	
2.2	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) ходьба б) легкий продолжительный бег в) прыжковые упражнения с отягощением и без г) дыхательные упражнения в интервалах отдыха д) повторный бег на короткие дистанции	д,г,в,б,а
2.3	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики: <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а)ходьба с постепенным повышением частоты шагов б)потягивания в)упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости г)дыхательные упражнения д)прыжки	а,б,в,д,г
2.4	<u>Выберите правильный ответ:</u> Для развития общей выносливости применяют а) прыжки б) метания в) скоростной бег г) кроссовый бег д) стретчинг	г
2.5	<u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u> В атлетической гимнастике применяются упражнения со свободными весами ,а также с ... весом и на ... устройствах	собственным, тренажёрных
3.1	<u>Выберите правильный ответ:</u> К каким дистанциям относится бег на 1500м в лёгкой атлетике а) коротким б)средним в)длинным г)полумарафон	б
3.2	Установите последовательность технических действий в спринтерском беге <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а) бег по дистанции б) низкий старт в) финиширование г) стартовый разгон д) принятие исходного положения	д,б,г,а,в
3.3	<u>Прочитайте текст и дополните его ответом:</u> При возникновении легких ушибов во время занятий физическими	холод или лёд

	упражнениями необходимо наложить ... на ушибленное место и затем обратиться к врачу	
3.4	<p><u>Выберите правильный ответ: Какой принцип лежит в основе коллективистской этики в командных игровых видах спорта?</u></p> <p>а) взаимозависимость и взаимопомощь б) самостоятельность и конкуренция в) индивидуальный интерес г) эгоизм</p>	а
3.5	<p>В какой последовательности команда действует перед началом атаки в волейболе?</p> <p><u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u></p> <p>а) Занимает свои позиции согласно заранее обсужденной расстановке б) Игрок с мячом оценивает ситуацию и ищет вариант для лучшей передачи в) Устанавливает зрительный контакт</p>	а,в,б
4.1	<p><u>Прочитайте текст и дополните его ответом :</u></p> <p>Группа учащихся с хроническими или временными нарушениями здоровья, которые занимаются физической культурой по программе, адаптированной к их возможностям относят к ... медицинской группе.</p>	специальной
4.2	<p><u>Выберите правильный ответ :Какие упражнения рекомендуются лицам,отнесённым к специальной медицинской группе:</u></p> <p>а) бег на время б) прыжки на скакалке в) северная ходьба г) подъём тяжестей</p>	в
4.3.	<p>В какой последовательности идут режимы проведения занятий после перенесённых респираторных заболеваний</p> <p><u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u></p> <p>а) щадящий б) тренирующий в) развивающий г) щадяще-развивающий</p>	а,г,в,б
4.4.	<p>Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания</p> <p><u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u></p> <p>а) последовательность б) систематичность в) учет индивидуальных особенностей г) увеличение силы воздействия закаливающей процедуры "</p>	в,а,б,г
4.5.	<p>Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:</p> <p><u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u></p> <p>а) купание б) обливание</p>	в,б,г,а

	в) обтирание г) душ"	
5.1	<u>Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом:</u> Граждане РФ, успешно выполнившие нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне», награждаются ... (золотым, серебряным, бронзовым).	Знаки отличия (значки ГТО)
5.2	Установите целесообразный порядок выполнения испытаний ВФСК ГТО для достижения наилучших результатов <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а)бег3000м б)бег 100м в)наклон г)подтягивание д)прыжок в длину с места	б,г,в,д,а
5.3	Укажите последовательность проведения тестовой процедуры при сдаче нормативов ВФСК ГТО <u>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо</u> а)анализ результатов б)инструктаж испытуемых в)фиксация результатов в протоколе г)выполнение теста д) подготовка места и судей "	д,б,г,в,а
5.4	<u>Прочитайте текст и дополните его развёрнутым ответом:</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» основывается на принципах ...	добровольность и доступности
5.5	<u>Выберите правильный ответ</u> :Сколько ступеней в ВФСК ГТО а) 8 б) 11 в)15 г)18	г

Критерии оценивания

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам обучения по дисциплине «Физическая культура» проходит на основе выполнения теоретических и практических заданий, включая тестирование физической подготовленности и производится в соответствии со шкалой (таблица 2). По сумме всех заданий обучающий получает «Зачёт».

Таблица 2 – Универсальная шкала оценивания результатов тестирования физической подготовленности и выполнения теоретических заданий

Процент результативности (выполнения тестов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
	балл (зачёт/незачёт)	балл (отметка)	вербальный аналог
80–100	зачёт	5	отлично
65–79		4	хорошо
50–64		3	удовлетворительно
ниже 50	незачёт	2	неудовлетворительно

Конспект комплекса упражнений	зачёт /незачёт)	Сдано / не сдано	обязательно
Дневник самоконтроля	зачёт /незачёт)	Сдано / не сдано	обязательно

2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.

2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.