

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Педагогики и психологии

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)
«Физическая культура»

Направление подготовки

44.03.01

Педагогическое образование

Профиль подготовки

Начальное образование

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

Эскендаров С.Э.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине «*Физическая культура*»

утвержден на заседании кафедры Педагогики и психологии
(название кафедры)

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Начальное образование.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	<i>Контрольная работа Реферат Тестовые задания</i>
2	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-8	
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-8	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8	
6	Основы методики самостоятельных занятий	ОК-8	

	физическими упражнениями		
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК-8	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1	ОК-8	<p>Уровень знаний физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры; ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность;</p> <p>Уровень умений использовать средства и методы физической культуры в развитии и</p>	<p><i>Тесты</i> <i>Реферат</i> <i>Контрольная работа</i></p>

		<p>формировании основных физических качеств и свойств личности; использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</p> <p>Уровень навыков Средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Описание шкалы оценивания

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

***Перечень вопросов к зачету по дисциплине
«Физическая культура»***

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?

16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
19. Что такое здоровье?
20. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
21. Особенности физически тренированного организма.
22. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
23. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
24. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
25. Сердечно сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
26. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
27. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
28. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
29. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
30. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
31. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
32. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
33. Какова норма ночного сна?
34. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

35. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
36. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
37. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
38. Укажите важный принцип закаливания организма.
39. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
40. Как действуют физические упражнения на организм человека?
41. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
42. Какие средства используются лечебной физической культурой?
43. Классификация и характеристика физических упражнений.
44. Формы лечебной физической культуры.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы.
46. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
48. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Перечень вопросов к контрольной работе

1. Роль физических упражнений в коррекции телосложения.
2. Развитие человека как личности в процессе активной двигательной деятельности.
3. Понятие о лечебной физической культуре.
4. Необходимость обучения владением жизненно-важными умениями и навыками.

5. Значение занятий физической культурой и спортом в среднем и пожилом возрасте.

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств, физической культуры при данном заболевании
4. культуры при данном заболевании.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
7. Проблема лидерства в спортивной команде.
8. Конфликты в спорте.
9. Психологические аспекты взаимодействия между участниками спортивной деятельности.
10. Профессиональная деформация в процессе спортивной деятельности.
11. Психологические особенности деятельности спортивного тренера.
12. Психологические особенности профессиональных спортсменов и людей, занимающихся экстремальным досугом.
13. Психологические аспекты адаптации молодых спортсменов к спорту высших достижений.
14. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
15. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

16. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
17. Основные положения методики закаливания.
18. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
19. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
20. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
21. Историческая справка и современное представление о ППФП.
22. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
23. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
24. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
25. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
26. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности,
27. прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
28. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
29. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
30. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
31. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
32. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
33. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха

и повышение функциональных возможностей.

- 34.** Дополнительные средства повышения работоспособности.
- 35.** Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тестовые задания

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипervитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;

- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводная игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – в; 30 – г.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.