

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Составлены в соответствии с учебным планом КГУ и программой дисциплины для подготовки специалистов среднего звена

Специальность: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Специализация: Организационно-педагогическое обеспечение по основным направлениям воспитания детей и молодежи

Кострома

2024

Разработал: Кучина Ю.С. заведующий кафедрой, к.пед.н.

Рецензент: Захарова Ж.А. заведующий кафедрой психолого-педагогического образования, д.пед.н., проф.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры психолого-педагогического образования

Протокол заседания кафедры № 9 от 11.03.2024 г.

Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования
д.пед.н., профессор Захарова Ж.А.

Владеть:

**1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура**

**1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины
(отсутствуют)**

Код	Формулировка компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

2.1. знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

2.2. уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2.3 владеть:

методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности

3. Программа оценивания контролируемых компетенций

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Вид оценочного средства
1	Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Ответы на контрольные вопросы, тестирование

2	Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	
3	Тема 2.1. Легкая атлетика	Контрольные нормативы, для спец. мед. группы – контрольные задания
4	Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры	Контрольные нормативы, для спец. мед. группы – контрольные задания
5	Тема 2.3. Лыжная подготовка	Контрольные нормативы
6	Тема 2.4. Общая физическая и специальная подготовка	Контрольные нормативы, для спец. мед. группы – контрольные задания

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

2.1. Перечень оценочных средств, используемых при изучении дисциплины

№ п/п	Вид оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Контрольные нормативы и заданий	Система оценки результатов с учётом пола и возраста	+
2	Устный опрос	Метод контроля, позволяющий не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки	+
3	Тестирование	Исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.	+
4	Реферат	Краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определённую тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение. Реферат позволяет оценивать развитость интеллектуальных умений: анализа, синтеза, резюмирования, классифицирования, сравнения и др.	+

3. Оценка результатов изучения дисциплины

При оценке результатов изучения дисциплины учитываются степень эффективности проведенной студентом работы, активность студента в течение семестра, рейтинг студента (при использовании рейтинговой оценки результатов обучения), качество и своевременность выполнения контрольных мероприятий по дисциплине. Дисциплина оценивается с использованием

различных форм контроля путем выставления «зачтено»/ «не зачтено» или отметки по четырёх балльной шкале. Зачет ставится при выполнении всех форм текущего контроля в течении семестра на оценки «отлично» «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «неудовлетворительно» приравнивается к отметке «не зачтено».

Критерии оценки результатов изучения дисциплины студентом

Оценочные средства:

Критерии оценки контрольных нормативов для основной и подготовительной медицинских групп

Оценивание (др. формы контроля)	Оценка диф. зачета	Уровень сформированности компетенций	Требования к выполнению контрольных мероприятий в течение семестра, учет рейтинга студента, др. критерии (устанавливается преподавателем (группой преподавателей), ведущим дисциплину)
зачтено	«отлично»	высокий	Оценки за все контрольные мероприятия по дисциплине «хорошо» и «отлично», «отлично» – более 50%. Отсутствие пропусков занятий по неважной причине
	«хорошо»	хороший	Оценки за все контрольные мероприятия по дисциплине на «хорошо» и «удовлетворительно» - «хорошо» более 50%. Отсутствие пропусков занятий по неважной причине.
	«удовлетворительно»	достаточный	Оценки за контрольные мероприятия по дисциплине - «удовлетворительно». Отсутствие пропусков занятий по неважной причине
не зачтено	«неудовлетворительно»	недостаточный	Невыполнение контрольных нормативов без уважительной причины или учащийся не смог выполнить норматив, «неудовлетворительные» оценки. Пропуск занятий по неважной причине более 90%.

Устный опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(минимум – 4 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия материала	Обучающиеся продемонстрировали, что усвояемый материал понят (приводились доводы, объяснения, доказывающие это)	1 балл
	Обучающиеся постигли смысл изучаемого материала (могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию)	1 балл

	Обучающиеся могут согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы	1 балл
Умения применять знания	Обучающиеся адекватно применяют знания ситуации с рационально используемыми подходами	1 балл

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы и источников;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 4,5 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое -30мм, правое – 15мм, верхнее и нижнее - по 20мм.	0,25 балла
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25см.	0,25 балла
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	0,25 балла
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	0,25 балла
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	0,25 балла
Содержание реферата	Информационная достаточность	0,5 балла
	Соответствие материала теме и плану	0,25 балла
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	0,5 балла
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	0,5 балла
	Наличие выраженной собственной позиции	0,5 балла
	Владение материалом	0,5 балла

Критерии оценки реферата

Оценивание (др. формы контроля)	Оценка диф. зачета	Уровень сформированности компетенций	Требования к выполнению контрольных мероприятий в течение семестра, учет рейтинга студента, др. критерии (устанавливается преподавателем (группой преподавателей), ведущим дисциплину)
зачтено	«отлично»	высокий	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
	«хорошо»	хороший	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
	«удовлетворительно»	достаточный	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
не зачтено	«неудовлетворительно»	недостаточный	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Критерии оценки контрольных заданий для специальной медицинской группы

Оценивание (др. формы контроля)	Оценка	Уровень сформированности компетенций	Требования к выполнению контрольных мероприятий в течение семестра, учет рейтинга студента, др. критерии (устанавливается преподавателем (группой преподавателей), ведущим дисциплину)
зачтено	«отлично»	высокий	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Отсутствие пропусков занятий по неуважительной причине
	«хорошо»	хороший	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Отсутствие пропусков занятий по неуважительной причине
	«удовлетворительно»	достаточный	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Отсутствие пропусков занятий по неуважительной причине
не зачтено	«неудовлетворительно»	недостаточный	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки; отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить двигательное действие. Пропуски занятий по неуважительной причине более 90%.

2.2. Примерная тематика рефератов для студентов освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

А также для студентов, пропустивших более 50% занятий по уважительной причине, и могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

2. 3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (примерный)

Критерии оценки результатов изучения дисциплины студентом

Тема 2.1. Легкая атлетика

ЮНОШИ		оценка		
№ п/п	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек)	4,4	4,7	4,9
2	Бег 60 м. (сек)	8,4	9,2	10,6
3	Бег 100 м (сек)	14,0	14,5	15,0
4	Бег 400 м (мин., сек.)	1.20	1.30	1.50
5	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.30	12.30	13.30
6	Прыжок в длину с места (см)	210	190	170
7	Метание набивного мяча 1 кг (м)	12	9	7
8	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	6,9	7,6	7,9
11	Наклон вперед из положения сидя (см)	+ 13	+8	+5
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 13	+7	+5
13	Скакалка за 25сек (раз)	62	60	56

ДЕВУШКИ		оценка		
№ п/п	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,7
2	Бег 60 м (сек)	9,4	10,0	11,2
3	Бег 100 м (сек)	16,0	17,2	17,6
4	Бег 400 м (мин.,сек.)	1.32	1.45	2.20
5	Бег 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
6	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
7	Метание набивного мяча 1 кг (м)	9	7	5
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	16	12	8
9	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,7	8,9
11	Наклон вперед из положения сидя (см)	+16	+12	+9

12	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7
13	Скакалка за 25сек (раз)	66	64	60

В некоторых случаях, по решению кафедры, студентам, регулярно посещающим занятия, но в силу индивидуального развития, не выполняющие нормативов, засчитывается участие в них.

Тема 2.2. Спортивные игры

Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
Бросок с 2-х шагов (из 10 попыток)	6	4	3
Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1
Броски с 10 точек	3	2	1
Бросок с отскоком от щита (3+3)	5	4	3

Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Контрольные упражнения	«5»	«6»	«3»
Нижние передачи над собой	15	10	5
Верхние передачи над собой	15	10	5
Нижняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1

Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;

–выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.3. Лыжная подготовка

№ п/п	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Ходьба на лыжах 5км (мин., сек.) (юн)	27.00	29.00	31.00
	Ходьба на лыжах 3 км (мин.,сек.) (дев)	19.00	20.00	21.00
2	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	На технику выполнения		
3	Техника преодоление подъемов и препятствий	На технику выполнения		
4	Техника спусков, торможения, поворотов	На технику выполнения		

Контрольные задания для специальной медицинской группы

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

№ п/п	Упражнения	Девушки	Юноши
1	Бег 100 м	Без учёта времени	
2	Бег 2000 м	Без учёта времени	
3	Прыжок в длину с места	На технику выполнения	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	На технику выполнения	
5	Подтягивание в висе на перекладине (юн)	На технику выполнения	
6	Подтягивание лежа на низкой перекладине (дев)	На технику выполнения	
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	На технику выполнения	
8	Челночный бег 3x10 м	На технику выполнения	
9	Метание гранаты	На технику выполнения	
10	Наклон вперёд из положения сидя, стоя на гимнастической скамье	На технику выполнения	
11	Штрафной бросок в баскетболе	На технику выполнения	

12	Прыжки со скакалкой	На технику выполнения
----	---------------------	-----------------------

Студенты СМГ сдают нормативы, к которым допущены по результатам медицинского осмотра.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты выполняют в каждом семестре не более 8 контрольных нормативов (упражнений и тестов), включая 4 обязательных в каждом полугодии (бег 60м, 2000м, гибкость, подъем туловища (дев), подтягивание в висе (юн)).

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки.

По дисциплине студент будет сдавать текущие задолженности:

- по уважительной причине (болезнь, выезд на соревнования, освобождение дирекцией) представлением документа, подтверждающего причину пропуска без отработки занятия;

- без уважительной причины - отработка студентом пропущенных занятий со студентами другой учебной группы, в свое свободное, от других учебных занятий, время.

Студенты допускаются к зачету по дисциплине при условии отработки всех занятий, предусмотренных учебным планом данного семестра по данной дисциплине. Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы, согласованный на кафедрах.

В процессе прохождения курса физическая культура каждый студент обязан:

1) систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

2) повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы совершенствовать спортивное мастерство;

3) выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

4) соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

5) регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

6) активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях;

7) проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической подготовкой;

8) иметь правильно подобранный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятия.

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	11.00	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.