

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

 Н.А. Павлова
«01» сентября 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По направлению подготовки – 45.03.01 Филология


Профиль подготовки – Русский и английский язык и литература

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1 курс (1, 2 семестры)

Разработчик
и.о. заведующего кафедрой, доц. В.Н. Слепцов

и.о. заведующего кафедрой
 доц. В.Н. Слепцов
«31» августа 2020 г.

Луганск, 2020

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

ОК – 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Лекционные занятия	ОК–8	Устный опрос
Практические занятия	ОК–8	Выполнение практических заданий
Самостоятельная работа	ОК–8	Устный опрос
Промежуточная аттестация	ОК–8	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОК–8	знать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; уметь квалифицированно применять приобретенные знания и навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности; владеть знаниями социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Формы контроля освоения учебной дисциплины

Очная форма обучения: итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи зачета, включая в себя ответ на теоретические вопросы (теоретическая подготовка), посещаемость учебных занятий и самостоятельная работа.

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
1 семестр	
Теоретическая подготовка	22

Физическая подготовка	20
Посещаемость учебных занятий	8
Всего:	50
2 семестр	
Теоретическая подготовка	22
Физическая подготовка	20
Посещаемость учебных занятий	8
Всего:	50
Всего за год:	100

Для студентов 1 курса посещаемость одного учебного занятия оценивается в 2 балла.

Зачет по дисциплине «Физическая культура»

Условием получения зачета являются: наличие заключения медицинского осмотра (без него студент не допускается к методико-практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, физическая подготовка, знание материала теоретического раздела программы.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура» в основной, подготовительной и специальной медицинской группах, освоившие учебную программу, получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Студенты, не выполнившие контрольные нормативы, которые регулярно посещали учебные занятия и улучшили показатели физической подготовленности получают зачет по решению кафедры физического воспитания.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Студенты специального медицинского отделения выполняют требования учебной программы. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и методико-практических знаний, а также с учетом посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей.

Положительную оценку (зачет) получает студент, который регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физического воспитания и другими разделами программного материала.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к группе освобожденные от методико-практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

ВОПРОСЫ

теоретической подготовки к зачету по физической культуре для I курса

1. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Перечислить факторы здорового образа жизни.
3. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.
4. Организация режима труда студентов.
5. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.
6. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
7. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.
8. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
9. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
10. Оценка состояния здоровья и физического развития.
11. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
12. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
13. Игровой метод физического воспитания.
14. Соревновательный метод физического воспитания.
15. Словесный и сенсорный методы физического воспитания.
16. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
17. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре.
18. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
19. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе.

Критерии оценки теоретической подготовки студентов

В соответствии с требованиями проверки теоретической подготовки студенту согласно полученного билета относится два вопроса.

17-22 балла получает студент, обнаруживает глубокие знания в соответствии поставленных вопросов, осознает важность теоретических, практических знаний в его профессиональной подготовке; умеет свободно пользоваться методической литературой, грамотно и логично выражать свои мысли. При ответе не допускаются ошибки.

12-16 баллов студент получает в случае если он обнаруживает достаточно полные знания теоретического и практического материала из включенных в дифференцированного зачета вопросов. Наблюдается умение работать с учебно-методической литературой, но при ответе допускаются отдельные неточности и незначительные ошибки.

7-11 баллов оценивается ответ, в котором студент проявляет теоретические и практические знания на уровне репродуктивного воспроизведения, может использовать знания при решении профессиональных задач, способен моделировать педагогические ситуации и уметь их решать без основательного анализа, и с нарушением последовательности и логики изложения материала.

0-6 баллов получает студент, при ответе показывает слишком поверхностные знания, допускает значительные ошибки, или очень плохо ориентируется в указанных вопросах.

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100- балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетво- рительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые	

		из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства по самостоятельной работе

1 курс

Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.

Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.

Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.

Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики (танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг).

Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.

Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.

Критерии оценивания самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

1 К У Р С				
№ п/п	Название раздела	Объем часов		
		Очная форма		
		1 сем.	2 сем.	Всего
1	Тема 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	2	2	4
2	Тема 2. Проблемы и перспективы развития современных оздоровительных технологий.	2	2	4
3	Тема 3. Особенности технологии организации спортивно-массовых мероприятий.	2	2	4
4	Тема 4. Ознакомление со средствами и методами общей физической подготовки.	2	2	4
5	Тема 5. Изучение элементов техники спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол.	2	2	4
6	Тема 6. Изучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	2	2	4
7	Тема 7. Педагогическая характеристика подвижных игр и эстафет.	2	2	4
8	Тема 8. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	2	4
9	Тема 9. Составление комплекса по различным видам аэробики.	2	2	4
10	Тема 10. Виды оздоровительной дыхательной гимнастики.	2	2	4
11	Тема 11. Современное состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики.	4		4
Итого:		24	20	44

Практические задания:

ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, сек)	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15
2. Тест на силовую подготовленность.	18	15	12	9	6

Отжимание (кол-во раз)					
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	41	38	34	29	25
4. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	16	14	12	10	8

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на общую выносливость. Бег 3000 м (мин, сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
2. Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	10	8	6
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	48	41	36	32	28
4. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	13	11	9	7	6

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	20"	16"	13"	10"	7"
2. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек.)	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0
3. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	180	160	150	140	меньше 140

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	40	34	29	26	22
2. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек.)	7,1	7,3	7,5	7,7	8,0
3. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек.)	60	50	40	30	меньше 30
4. Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	210	190	170	меньше 170

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

2.2. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса

для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре и отнесенных к специальной медицинской группе

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.
2. Дыхание при выполнении физических упражнений, восстановительное дыхание.
3. Правила выработки и сохранение правильной осанки.
4. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка – показатель физического здоровья.
5. Значение правильного дыхания для здоровья.
6. Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
7. Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления.
9. Значение здорового образа жизни для человека.
10. Значение физической культуры в жизни человека.
11. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
12. Правила техники безопасности на занятиях физической культуры.

Лечебная физкультура:

1. при гипертонической болезни,
2. при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии,
3. при врожденных и приобретенных пороках сердца,
4. при заболеваниях периферических сосудов:
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;

- в) показания и противопоказания.
- 5. при остром и хроническом бронхите и острой пневмонии,
- 6. при хронических неспецифических заболеваний легких (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма и т.д.),
- 7. при туберкулезе легких:
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) показания и противопоказания.
- 8. При гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
- 9. при заболевании желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих путей, коллита):
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) показания и противопоказания.
- 10. При сахарном диабете, эндокринной системы,
- 11. при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (при нефритах, пиелонефритах):
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) показания и противопоказания.
- 12. При заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) показания и противопоказания.
 - г) занятия на тренажерах;
 - д) массаж;
 - е) физические упражнения в воде;
 - ж) мануальная терапия.
- 13. Лечебная физкультура и массаж при артритах, артрозах:
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) показания и противопоказания.
 - г) занятия на тренажерах;
 - д) массаж;
 - е) физические упражнения в воде.
- 14. Лечебная физкультура при остеохондрозе:
 - а) массаж;
 - б) физические упражнения в воде;
 - в) мануальная терапия.
- 15. Лечебная физкультура и массаж при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области:
 - а) клинико-физиологическое обоснование;
 - б) методика на различных этапах лечения;
 - в) массаж.

Практические задания:
ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ)

для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе
Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на общую выносливость Ходьба 1000 м (м, сек.)	8.20	8.45	9.15	9.45	без ограничения времени
2. Тест на силовую подготовленность. Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	1
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	30	25	15	10	5
4. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11	9	7	5	3

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Тест на общую выносливость Ходьба 1000 м (м, сек.)	8.00	8.25	8.45	9.15	без ограничения времени
2. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	26"	20"	16"	10"	6"
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 минуту). Пресс.	38	32	26	20	14
4. Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9	7	5	3	2

ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	10	8	6	4	2
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	9"	7"	5"	3"	2"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 15	15+ тремор	10+ тремор	менее 10 сек	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 82	82-90	92-96	98-102	больше 102
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	40	35	30	25	меньше 20 сек.

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Вис на согнутых руках на перекладине (сек.)	12"	10"	8"	6"	4"
2. Координационный тест Проба Ромберга (сек)	больше 17	17+ тремор	12+ тремор	менее 12 сек.	отсутствие устойчивости
3. Тест на сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость Гарвардский степ-тест (за 1 мин. ЧСС)	меньше 72	72-76	78-82	84-88	больше 88
4. Функциональная дыхательная проба Штанге (сек.)	50	40	30	20	меньше 20 сек.

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты, которые не сдали хотя бы один из обязательных тестов физической подготовленности, могут выбрать один из дополнительных для повышения балла.