

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой

Н.Б. Брилёнок

"08" сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС института

Т.А. Беспалова

"08" сентября 2022 г.

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки бакалавриата
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Музыка

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов, 2022

Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Оценка ОФП и СФП (тестирование)</p>

Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1-6 семестры	<p>Контроль УК-7 Студент не знает научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; не умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p>Контроль УК-7 Студент демонстрирует фрагментарные знания научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, допуская серьезные ошибки; владеет фрагментарно средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p>Контроль УК-7 Студент допускает неточности в знании научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, допуская незначительные ошибки; неуверенно владеет различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной</p>	<p>Контроль УК-7 Студент имеет целостное и глубокое знание научно-практических основ физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни; умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; уверенно и свободно владеет различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>

	социально-культурной и профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности.	социально-культурной и профессиональной деятельности.	
--	---	--------------------------------	---	--

Оценочные средства

1.1 Задания для текущего контроля

1) Задания для оценки «УК-7»:

Оценка ОФП и СФП (тестирование)

Критерии оценивания:

Обязательные контрольные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы

Девушки					
<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Оценка в очках</i>				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	40	30	20	10
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150
Приседания (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Юноши					
<i>Характеристика направленности тестов</i>	<i>Оценка в очках</i>				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215

Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40
Приседания (кол-во раз в мин.).	60	55	50	45	40
Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Подтягивания (кол-во раз).	15	12	10	8	6

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (оценка в очках)

Девушки						
№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	35	30	25	20	15
3	Приседания (кол-во раз в мин.).	30	25	20	15	10
4	Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз).	20	18	16	14	12
Юноши						
№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	40	35	30	25	20
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	35	30	25	20	15
4	Приседания (кол-во раз в мин.).	45	40	35	30	25

1.2 Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» является сдача контрольных нормативов.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Реферат

Структура реферата

1. Введение. Во вступлении обосновывается выбор темы, могут быть даны исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сообщены сведения об авторе (Ф.И.О., направление, профиль, курс, группа), раскрывается проблематика выбранной темы;

2. Основная часть. Содержание реферируемого текста, приводятся и аргументируются основные тезисы;

3. Вывод. Делается общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Критерии оценивания:

- полное раскрытие вопроса;
- указание точных названий и определений;
- правильная формулировка понятий и категорий;
- самостоятельность ответа, умение анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме;
- использование дополнительной литературы и иных материалов и др.

1) Список тем рефератов к устному зачету:

<i>Темы рефератов</i>	<i>Компетенция в соответствии с РПД</i>
<i>1 курс:</i> 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 5. Социально-биологические основы физической культуры. 6. Основы здорового образа жизни студента. 7. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 8. Составление и обоснование	УК-7

<p>индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>9. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).</p> <p>10. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>11. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	
<p>2 курс:</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.</p> <p>2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).</p> <p>3. Основы методики самомассажа.</p> <p>4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)</p> <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).</p> <p>10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>УК-7</p>
<p>3 курс:</p> <p>1. Методика проведения учебно-</p>	<p>УК-7</p>

<p>тренировочного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. 4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. 8. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. 9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 10. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. 12. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 	
--	--

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 08_сентября 2022 года).

Автор:

старший преподаватель кафедры
физ. воспитания и спорта

С.А. Латухин