

**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

Физическая культура и спорт

Направление подготовки бакалавриата  
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата  
Музыка

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная

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><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Блиц-опрос  Защита реферата</p>

**Показатели оценивания планируемых результатов обучения**

Семес тр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1 семес тр	<p><b>Контроль УК-7</b> 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><b>Контроль УК-7</b> 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><b>Контроль УК-7</b> 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><b>Контроль УК-7</b> 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 профессионально й 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»:

##### *Блиц-опрос*

Блиц-опрос — это метод получения информации, обладающий рядом самостоятельных характеристик, попытка получить ответы на один и тот же вопрос (или на несколько одних и тех же вопросов) от множества людей (студентов).

##### *Критерии оценивания:*

- точно обозначены основные понятия в соответствии с теоретическим материалом;
- точно обозначены основные характеристики в соответствии с теоретическим материалом.

### 1.2 Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

#### **Примерные контрольные упражнения (нормативы) для оценки физической подготовленности**

Девушки

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперёд из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1

15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

### Юноши

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, ек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

### Примерные контрольные упражнения (нормативы) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
  1. Бег 100 м.
  2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
  3. Тест Купера (12- минутное передвижение).
  4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
  6. Упражнения с мячом.
  7. Упражнения на гибкость.

## 8. Упражнения со скакалкой.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показателям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

### **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:**

<b>Темы рефератов</b>	<b>Компетенция в соответствии с РПД</b>
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. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	УК-7

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 8 сентября 2022 года).

Автор:

старший преподаватель кафедры  
физ. воспитания и спорта

С.А. Латухин