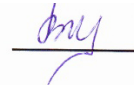


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
биологии и физической культуры и спорта



Щербакова В.И.

04.02.2016 г.

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Направление подготовки:** 44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль подготовки:** Информатика и информационные технологии в  
образовании

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

# Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

## ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 1. В результате изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре обучающийся должен:

#### 1.1. Знать:

- особенности человеческого организма и гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

#### 1.2. Уметь:

- использовать средства физической культуры и спорта для поддержания и укрепления собственного здоровья и формирования здорового образа жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### 1.3. Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
1	<b>Раздел 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Легкая атлетика. Общефизическая подготовка).	ОК-8, ОПК-6	Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лёгкая атлетика, ОФП)

2	<p><b>Раздел 2</b> Физическая культура и спорта как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Лыжная подготовка. Спортивные игры. Лёгкая атлетика. ОФП).</p>	ОК-8, ОПК-6	<p>Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика, ОФП)</p>
3	<p><b>Раздел 3</b> Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Лёгкая атлетика. Общефизическая подготовка).</p>	ОК-8, ОПК-6	<p>Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лёгкая атлетика, ОФП)</p>
4	<p><b>Раздел 4</b> Особенности использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Лыжная подготовка. Спортивные игры. Лёгкая атлетика. ОФП).</p>	ОК-8, ОПК-6	<p>Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика, ОФП)</p>
5	<p><b>Раздел 5</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Лёгкая атлетика. Общефизическая подготовка).</p>	ОК-8, ОПК-6	<p>Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лёгкая атлетика, ОФП)</p>
6	<p><b>Раздел 6</b> Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (Лыжная подготовка. Спортивные игры. Лёгкая атлетика. ОФП).</p>	ОК-8, ОПК-6	<p>Посещаемость ПЗ Контрольное тестирование (лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика, ОФП)</p>

Промежуточная аттестация - зачет	ОК-8, ОПК-6	Комплект КИМов
----------------------------------	-------------	----------------

## Форма контрольно-измерительного материала

### Контрольно-измерительный материал №1

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более);
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лёгкой атлетике и ОФП);
3. Творческое задание (составление конспекта и демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики);
4. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики (для студентов специальной медицинской группы);
5. Контрольная работа (для студентов, освобождённых от практических занятий по ФК).

### Контрольно-измерительный материал №2

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более);
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лыжной подготовке, спортивным играм и лёгкой атлетике);
3. Творческое задание по составлению и демонстрации комплекса корригирующей гимнастики (для студентов специальной медицинской группы);
4. Контрольная работа (для студентов, освобождённых от практических занятий по ФК).

### Контрольно-измерительный материал №3

1. Посещаемость ПЗ (85 % и более);
2. Контрольное тестирование (контрольные нормативы по лёгкой атлетике и ОФП);
3. Составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики (для студентов специальной медицинской группы);
4. Контрольная работа (для студентов, освобождённых от практических занятий по ФК).

Преподаватель

\_\_\_\_\_

(Епанчин В.А.)

## Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Посещаемость ПЗ	Средство контроля систематического и последовательного физического воспитания студентов в ходе планируемого выполнения комплекса учебно-тренировочных занятий по ППФП.	Количество посещений
2	Контрольное тестирование	Оценочные средства, позволяющие проследить динамику физического развития обучающихся в учебно-тренировочном процессе и оценить их уровень физической подготовленности.	Контрольные нормативы
3	Творческое задание	Частично регламентированное задание, возможно имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей и демонстрировать полученные физические и умения и навыки. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
4	Контрольная работа по физической культуре для студентов, освобождённых от ПЗ (реферат + собеседование)	<p>Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на избранную тему и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенной теме.</p>	Темы контрольных работ

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра биологии и физической культуры и  
спорта

**Темы контрольных работ  
(для студентов, освобождённых от практических занятий по ФК)**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомоткибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.
31. Роль подвижных игр в формировании физических качеств.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если представленная работа соответствует следующим критериям:

- 1) содержание контрольной работы соответствует теме и раскрывает её;
- 2) для подготовки содержания контрольной работы автором проанализировано не менее 5 источников информации;
- 3) студент ориентируется в содержании контрольной работы, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию контрольной работы, может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена грамотно;
- 5) оформление контрольной работы соответствует требованиям;
- 6) имеет место культура цитирования представленных материалов;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в представленной работе

- 1) содержание не соответствует теме или не раскрывает её в достаточной степени;
- 2) для подготовки содержания контрольной работы автором проанализировано менее 5 источников информации;
- 3) студент не ориентируется в содержании контрольной работы, не отвечает на вопросы по содержанию контрольной работы, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;
- 4) работа выполнена неграмотно;
- 5) оформление контрольной работы не соответствует требованиям;
- 6) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов.

Составитель \_\_\_\_\_

В.А. Епанчин  
\_\_.\_\_.20 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Кафедра биологии и физической культуры и  
спорта

**Фонд контрольного тестирования  
(перечень контрольных нормативов по физической подготовке)**

ЖЕНЩИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

Раздел ППФП	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лёгкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5
	Кросс 2000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,35
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	195	180	170
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
ОФП	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	12	10
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+11	+8
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 3000 м	Без учёта времени		
Спортивные игры	волейбол	8	6	4
		Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре	
баскетбол	Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во попаданий)	7	5	3
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		
бадминтон	Подача волана через сетку в зоне подач -10 подач (кол-во попаданий)	10	9	8
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		
Настольный теннис	Подачи теннисного мяча – 10 подач (кол-во попаданий)	9	8	7
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		

МУЖЧИНЫ 18 – 24 ЛЕТ

Раздел ППФП	Наименование контрольного норматива (виды испытаний – тесты)	Критерии оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетв»
Лёгкая атлетика	Бег, 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1
	Кросс 3000 м (мин., сек.)	12,30	13,30	14,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	230	215
	Кросс 5000 м (мин., сек.)	Без учёта времени		
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
ОФП	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	40	30	20
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	31	29	27
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6
	Стрельба из пневматической винтовки из положения с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15
Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах 5000 м	Без учёта времени		
Спортивные игры				
волейбол	Подача в/б мяча через сетку из-за лицевой линии в/б площадки -10 подач (кол-во попаданий)	10	9	8
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		
баскетбол	Бросок б/б мяча со штрафной линии -10 бросков (кол-во попаданий)	10	8	6
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		
бадминтон	Подача волана через сетку в зоне подач -10 подач (кол-во попаданий)	10	9	8
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		
Настольный теннис	Подачи теннисного мяча – 10 подач (кол-во попаданий)	10	9	8
	Технико-тактические навыки	Участие в двусторонней игре		

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, теоретических знаний и выполнения тестов общефизической подготовленности.

Составитель \_\_\_\_\_

В.А. Епанчин  
\_\_.\_\_.20 г.