

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра теории и методики физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Учебный модуль для направления подготовки бакалавров
44.03.01 профиль «Физическая культура»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Принято на заседании Ученого совета
ИНПО

18.01 2017 г. Протокол № 1

Зам.директора института

С.М. Ёлкин

Разработал

Ст. преподаватель кафедры ТМФВ

О.Н. Кирсанова

Под руководством (канд. пед. наук)

Е.Г. Чистякова

10.01 2017 г.

Принято на заседании кафедры ТМФВ

16.01 2017 г. Протокол № 6

Заведующий кафедрой ТМФВ

Е.Г. Чистякова

Паспорт фонда оценочных средств по УМ «Физическая культура»
для направления подготовки 44.03.01 профиль «Физическая культура»

Таблица 1

Модуль, раздел (в соответствии с РП)	Контролируемые компетенции (или их части)	ФОС	
		Вид оценочного средства	Количество вариантов заданий
1 курс семестр 1			
Легкая атлетика	ОК – 8	Контрольные нормативы	3
Баскетбол		Контрольные нормативы	4
		Учебный элемент	2
Волейбол		Контрольные нормативы	4
		Учебный элемент	2
Настольный теннис		Контрольные нормативы	2
		Доклад	5
1 курс семестр 2			
Легкая атлетика	ОК – 8	Контрольные нормативы	4
		Доклад	5
Баскетбол		Контрольный норматив	2
		Учебный элемент	1
Волейбол		Контрольный норматив	6
		Учебный элемент	1
		Доклад	5
2 курс семестр 3			
Волейбол	ОК – 8; ОК - 9	Контрольные нормативы	1
Баскетбол		Контрольный норматив	3
		Учебный элемент	2
		Доклад	5
Легкая атлетика		Контрольный норматив	7
		Учебный элемент	1
2 курс семестр 4			
Волейбол	ОК – 8	Контрольные нормативы	4
		Доклад	5
Баскетбол		Контрольные нормативы	2
		Учебный элемент	1
Легкая атлетика		Контрольные нормативы	6
		Учебный элемент	1
		Доклад	5
3 курс семестр 5			
Легкая атлетика	ОК – 8	Контрольные нормативы	5
		Учебный элемент	1
Баскетбол		Контрольные нормативы	2
Футбол		Учебный элемент	2
Бадминтон		Доклад	10
Волейбол		Контрольные нормативы	3
		Учебный элемент	2
3 курс семестр 6			
Легкая атлетика		Контрольные нормативы	5
Футбол		Контрольные нормативы	4

Баскетбол	ОК – 8; ОК - 9	Контрольные нормативы	3
Физич. культура в проф. подготовке студентов		Доклад	5
Волейбол		Контрольные нормативы	3
		Учебный элемент	1
Бадминтон		Доклад	5
4 курс семестр 7			
Легкая атлетика	ОК – 8	Контрольные нормативы	5
		Учебный элемент	1
Баскетбол		Контрольные нормативы	3
		Доклад	5
Волейбол		Контрольные нормативы	3
		Учебный элемент	1

Доклад

Характеристика оценочного средства

Подготовка студентом доклада является одним из видов текущего контроля и оценки его знаний, умений и навыков, уровня освоения некоторых компетенций при изучении учебного модуля. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Доклад представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над докладом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке доклада учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Темы для докладов (1 семестр)

1. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
2. Способы организации коллектива для проведения подвижных игр.
3. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи при обучении спортивным и подвижным играм.
4. Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.
5. Охарактеризовать структуру соревновательной деятельности в спортивных играх. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
6. Основные принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.

Темы для докладов (2 семестр)

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.

Темы для докладов (3 семестр)

1. Структура обучения навыкам игры, воспитания физических качеств и формирование координационных способностей. Характеристика координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.
2. Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовки в спортивных играх.

3. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
4. Роль преподавателя при обучении.
5. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
6. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
7. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
8. Методика обучения технике прыжка в длину.

Темы для докладов (4 семестр)

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
6. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Темы для докладов (5 семестр)

1. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
2. Роль преподавателя при обучении.
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
4. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Темы для докладов (6 семестр)

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
6. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Темы для докладов (7 семестр)

1. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
2. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
3. Методические принципы развития физических качеств.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Возможность и условия коррекции общего физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Параметры оценки

Предел длительности контроля	5 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подэлемента	1
Последовательность выборки вопросов из раздела	По усмотрению преподавателя
Критерии оценки:	
- соответствие содержания доклада теме; - информативность; - логичное изложение содержания; - речевая культура	5 баллов - полное соответствие критериям 4 балла - частичное несоответствие критериям 3 балла - частичное соответствие 1-2 – не соответствие
Проверяемый компонент компетенции	Знания

**Контрольный норматив
Характеристика оценочного средства**

Контрольный норматив является одним из средств текущего контроля в освоении учебного модуля. Сдача контрольных нормативов является средством проверки и оценки техники выполнения основных технико-тактических приемов спортивных игр и развитие специальных физических качеств, необходимых для спортигр. Параметры оценочного средства – в соответствии с методическими рекомендациями.

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов
Зачетный рейтинг (весенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений / Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег 2000 м., (в мин., сек.)	13:00	12:30	11:35	11:15	10:30	10:15	9:50	9:25	8:45	8:30
	2	Бег 100м (сек.) или	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5	15,5	15,3	14,8	14,3	14,0
	3	Прыжки в длину с места	140	155	170	180	195	200	205	210	215	220
	4	Метание спортивного снаряда весом 500гр. (метры)	10	12	14	17	21	23	25	27	29	31

Ю Н О Ш И	1	Бег 3000 м., (мин., сек.)	16:00	15:00	14:00	13:30	12:30	11:40	11:20	11:00	10:40	10:00
	2	Бег 100 м., (сек.)	15,3	14,8	14,3	13,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,2	12,0
	3	Прыжок в длину с места, (см.)	200	210	220	230	240	250	260	270	280	300
	4	Метание спортивного снаряда весом 700гр. (метры)	25	30	33	35	37	39	41	43	45	47

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов
Зачетный рейтинг (осенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег челночный 10 х 9м (сек)	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	25,0	24,5	24,0
	2	Упражнение на гибкость (см)	3	6	8	11	16	20	25	30	33	35
	3	Комплексное силовое упражнение: - подъём туловища за 30 сек. (раз) - приседания за 30 сек. (раз.)	38	42	45	48	52	55	58	62	65	68
	4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

Ю Н О Ш И	1	Бег челночный 10 х 18м (мин.)	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	37,0	36,0	35,0
	2	Гибкость (см)	3	5	7	10	13	15	17	19	21	22
	3	Комплексное силовое упражнение: - пресс за 30 сек. -отжимание из упора лежа на полу (30сек.)	30	35	40	50	60	70	75	80	85	90
	4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-3 курсов
Промежуточный рейтинг (весенний семестр)

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений / Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин.	30	35	40	42	45	48	50	52	54	56
	2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	60	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	3	Подтягивание на низкой перекладине или отжимание в упоре	8 6	10 8	12 10	14 12	16 14	18 16	20 18	22 20	24 25	30 27
	4	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	без учета	21:30	20:20	19:30	18:00	17:00	16:00	15:00	13:00	11:00
	5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

	1	Подтягивание в висе, (кол-во раз)	5	7	10	13	15	17	19	21	23	25
--	---	-----------------------------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Ю Н О Ш И	2	Комплексное силовое упражнение: (отжимание - 30 сек. + приседание – 30 сек.)	44	47	52	55	60	63	66	70	75	80
	3	В висе подъем ног в висе до касания перекладины (кол-во)	5	8	10	12	15	18	22	24	26	30
	4	Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	без учета	27:30	26:30	25:30	23:30	22:00	20:00	18:00	16:00	14:00
	5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-3 курсов

Промежуточный рейтинг (осенний семестр)

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег 100м (сек.) или	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5	15,5	15,3	14,8	14,3	14,0
		Бег челночный 6 х 9м (сек)	18,5	18,0	17,5	17,2	16,8	16,6	16,3	16,0	15,8	15,6
	2	Кросс 500м или	2,25	2,20	2,16	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35
		Челночный бег 10 х 18 м	55,0	53,5	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0
	3	Прыжки в длину с места	140	155	170	180	195	200	205	210	215	220
	4	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	20	28	34	40	47	49	51	54	57	60

Ю Н О Ш И	1	Бег 100м (сек.) или	15,3	15,1	14,8	14,0	13,5	13,0	12,8	12,6	12,4	12,0
		Бег челночный 6 х 9м (сек)										
	2	Кросс 1 000м или	4,00	3,55	3,50	3,40	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05
		Челночный бег 10 х 18 м	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	37,0	36,0	35,0
	3	Прыжки в длину с места	200	215	220	230	240	250	260	270	280	290
	4	Подтягивание на высокой перекладине	3	6	9	10	13	15	17	20	25	30

Параметры оценки

БАЛЛЫ	ОЦЕНКА
26-30	5 (отлично)
21-25	4 (хорошо)
15-20	3 (удовлетворительно)
Менее 15	2 – не зачет

Учебный элемент
Характеристика оценочного средства

Учебный элемент является одним из средств текущего контроля в освоении учебного модуля. Выполнение учебного элемента является средством проверки и оценки умений студентов выполнять технические и тактические элементы.

Таблица оценки учебного элемента (баскетбол)

№ п/п	Вид деятельности	результат					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча 1 рукой сверху в движении из 5 попыток (количество попаданий).	3	2	-	3	2	-
2	Прыжки на 2-х ногах через скамейку за 15сек (кол-во раз).	30	28	27	28	26	24
3	Штрафной бросок из 10 попыток (количество попаданий).	6	5	4	5	4	3
4	Передача мяча во встречных колоннах за 30сек, расстояние 9м (по 3 человека), количество раз.	30	28	26	28	26	24

Таблица оценки учебного элемента (волейбол)

№ п/п	Виды нормативов	Оценка		
		5	4	3
1	Подача мяча любым способом в зоны 1,6,5 по одному разу (количество попаданий)	3	2	1
2	Передача мяча над собой не ниже 1 метра, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач	9	7	5
3	Прием снизу двумя руками с ударом о стену, 10 попыток	10	7	5
4	Нападающий удар (по 2 попытки в правую и левую половину площадки)	4	3	2

БАЛЛЫ	ОЦЕНКА
18-20	5 (отлично)
16-17	4 (хорошо)
15	3 (удовлетворительно)
Менее 15	2 – не зачет

Параметры оценки

Предел длительности контроля	5 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подэлемента	1
Критерии оценки:	
элемент выполнен полностью, в установленной последовательности, ошибки в технике отсутствуют;	7-10 баллов
элемент выполнен полностью, но с незначительными ошибками в технике;	4-6 баллов
элемент выполнен полностью, со значительными ошибками в технике;	1-3 балла
элемент не выполнен.	0 баллов
Проверяемый компонент компетенции	умения и навыки

Учет посещения занятий Характеристика оценочного средства

Учет посещения занятий является одним из средств текущего контроля в освоении учебного модуля. Является средством оценки ответственного отношения к учебной деятельности как показателя мотивационно-ценностного критерия формирования профессионально значимых качеств бакалавров.

Параметры оценочного средства

Критерии оценки:	Посещено занятий
«5 баллов», если	100 – 90 - %
«4 балла», если	89 – 70 %
«3 балла», если	69-50 %

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по учебному модулю «Физическая культура» включает учет успешности по всем видам оценочных средств.

Студенты, в течение семестра посетившие все учебные занятия и успешно сдавшие технико-тактические нормативы и тестирование по физической подготовленности, допускаются преподавателем к сдаче зачета.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета, который служит для оценки работы студента в течение семестра, и призваны выявить уровень, прочность и систематичность полученных обучающимся практических знаний.

В том случае, если студент в течение семестра активно работал на учебных занятиях, преподаватель имеет возможность поставить оценку без устной сдачи.

Устный зачет проводится опросом, при этом студент должен ответить на 1 вопрос из примерного перечня вопросов для подготовки к зачету. Знания, показанные при сдаче зачета, оцениваются по соответствующей шкале оценивания.

Контрольные вопросы для подготовки к зачету представлены выше в оценочном средстве «Доклад».

Критерии оценивания компетенций (результатов):

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «зачтено»: полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; доказательно использованы ранее приобретенные знания.

Оценка «незачтено»: основное содержание материала не раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.