

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 12.05.2023 10:08:06

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**  
**Кафедра физического воспитания и спорта**

Утвержден на заседании кафедры  
от 27.08.2019, протокол № 1

Залевская Елена Николаевна

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
«Физическая культура»

Направление подготовки  
45.03.02 Лингвистика

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

С изменениями:  
протокол заседания Ученого совета СГСПУ № 1 от 31.08.2022

Самара, 2019

## Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, уровень бакалавриата, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 940; зарегистрирован в Минюсте России 25 августа 2014 г. № 33786.

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенций: способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

Общекультурная компетенция ОК-8

Знает: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

Умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

Владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: спортивный зал.

Оборудование: особых требований нет.

Инструменты: особых требований нет.

Расходные материалы: лист А-4, ручки.

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 45 мин.

Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверяемые компетенции:

способен применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Проверяемые образовательные результаты:

Знает: теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Тип (форма) заданий: тест

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Под понятием «Физическая культура» понимается:
  - а) учебная дисциплина в ВУЗе;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования физических возможностей человека;
  - г) часть общей культуры.
2. Что из перечисленного не является отличительным признаком физической культуры?
  - а) активная двигательная деятельность человека;
  - б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
  - в) выполняемые нормативы физической подготовленности;
  - г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.
3. Физическая культура личности ориентирована на совершенствование:
  - а) физических и психических качеств;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности;

г) природных физических свойств человека.

4. Физическое воспитание – это:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) процесс развития физических качеств;
- в) достижение физического совершенства людей;
- г) педагогический процесс, направленный на физическое развитие личности и укрепление здоровья.

5. Целью физического воспитания является:

- а) формирование физической культуры личности;
- б) достижение высоких спортивных результатов;
- в) формирование мотивационно-ценностных отношений к физической культуре;
- г) изучение биологических и научно-практических основ физической культуры.

6. Смысл физического воспитания заключается:

- а) в создании условий для протекания процессов, способствующих физическому развитию человека;
- б) в формировании двигательных навыков и развитии физических качеств;
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

7. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается:

- а) в развитии физических качеств человека;
- б) в формировании двигательных умений и навыков;
- в) в повышении физической работоспособности человека;
- г) во всем вышеперечисленном.

8. Спорт – составная часть:

- а) физического воспитания;
- б) физической культуры;
- в) физической подготовки;
- г) физического совершенствования.

9. Спорт представляет собой:

- а) действенное средство и метод укрепления здоровья;
- б) физическое совершенствование людей, их подготовку к трудовой и общественной деятельности;
- в) развитие волевых качеств, нравственное и эстетическое воспитание, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества;
- г) все вышеперечисленное.

10. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств органов в конкретный период жизни;
- б) форма тела, функциональные возможности организма;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень физического развития, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

11. Под психофизической подготовкой понимается:

- а) психофизический процесс, направленный на формирование физических качеств;
- б) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности;
- в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей;
- г) закономерный биологический процесс становления и изменения функциональных свойств организма.

12. Двигательная активность – это:

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координация;
- г) физические качества и двигательные умения.

13. Физическая подготовленность – это:

- а) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и умениями, а также в повышении уровня работоспособности организма;
- б) результат процесса совершенствования физических качеств;
- в) показатели закономерного биологического процесса физического развития;
- г) процесс физического образования и воспитания.

14. Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечной и других систем организма; принято называть:

- а) координационно-двигательной выносливостью;
- б) общей выносливостью;
- в) спортивной формой;
- г) функциональной подготовленностью.

15. Из представленных определений понятия «Физическое совершенство» неверно следующее:

- а) это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б) это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) это способность человека справиться с нормативами российского физкультурного комплекса;
- г) это физическое состояние человека, позволяющее реализовать любую физическую функцию, которую от него потребует общество.

16. Что из перечисленного нельзя отнести к ценностям физической культуры:

- а) стремление каждого человека в жизни к получению материальных благ;
- б) жизненно необходимый объем двигательных умений и навыков;
- в) определенный уровень развития основных физических качеств;
- г) уровень функциональных возможностей различных органов и систем организма.

17. Духовной ценностью физической культуры не является:

- а) совокупность специальных знаний в области всестороннего развития;
- б) идеалы физического совершенствования, к которым стремиться каждый человек, представления о способах их достижения;
- в) знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы его развития;
- г) степень удовлетворения духовных потребностей человека в той или иной области культуры.

18. Курс физической культуры не предусматривает решение следующих задач:

- а) образовательных;
- б) профилирующих;
- в) оздоровительных;
- г) воспитательных.

19. Основной формой обучения в физическом воспитании являются:

- а) физические упражнения в режиме учебного дня;
- б) занятия в секциях, группах и клубах по физкультурным интересам;
- в) учебные занятия;
- г) массовые оздоровительные и спортивные мероприятия.

20. При распределении студентов по учебным отделениям (основному, подготовительному, специальному) на практических занятиях по физической культуре не учитывается:

- а) состояние здоровья;
- б) пол;
- в) антропометрические данные;
- г) физическая и спортивная подготовка.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: время прохождения теста ограничено – 20 минут, пороговый результат 5 баллов (15 правильных ответов).

Проверяемые компетенции:

Способен применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Проверяемые образовательные результаты:

Знает: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Тип (форма) заданий: тест

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Организм человека – это:

- а) единая биологическая система;
- б) единая биологическая система;
- в) единая физиологическая система;
- г) единая психологическая система.

2. Обмен веществ в организме включает в себя:

- а) поступление в организм питательных веществ и кислорода;
- б) усвоение питательных веществ и кислорода тканями тела и протекание окислительных биохимических реакций с поглощением и высвобождением энергии;
- в) выделение из тканей и организма продуктов распада;
- г) все вышеперечисленное.

3. Самой высокой энергетической ценностью обладают:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;
- г) витамины.

4. Основным источником энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

5. Гомеостаз – это:

- а) свойство организма поддерживать свои параметры и физиологические функции в определенном диапазоне;
- б) обеспечение организмом постоянства биохимических реакций за счет резервирования различных веществ, депонируемых в органах и тканях;
- в) многообразие физиологических процессов в организме;
- г) восстановление организмом смешанных показателей внутренней среды к оптимальным значениям.

6. Рефлекс – это:

- а) деятельное состояние нервных клеток, передающих или направляющих нервные импульсы другим клеткам;
- б) реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней или внешней среды, осуществляемая центральной нервной системой через мышечное действие;
- в) состояние нервных клеток, когда их активность направлена на самовосстановление;
- г) всякое мышечное действие.

7. Из нижеперечисленных рефлексов условным является:

- а) ходьба;
- б) бег;
- в) прыжок в длину;
- г) дыхание.

8. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;

- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

9. Жизненная емкость легких – это:

- а) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- б) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;
- в) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- г) количество кислорода, необходимое организму в одну минуту для обеспечения протеканий окислительных процессов.

10. Ограничение двигательной активности (количество двигательных действий в единицу времени), обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом – это:

- а) гипокинезия;
- б) гиподинамия;
- в) гипоксия;
- г) гипотрофия.

11. Если в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем необходимо для полного обеспечения окислительных процессов, наступает:

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипоксия;
- г) адаптация.

12. Если в клетки тканей поступает меньше кислорода, необходимо для полного обеспечения окислительных процессов, наступает:

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипоксия;
- г) адаптация.

13. Адаптация организма – это:

- а) относительное динамичное постоянство внутренней среды организма;
- б) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- в) ответная реакция организма на раздражение внешней среды;
- г) естественная потребность организма в оптимальном двигательном режиме.

14. Устойчивость организма к воздействию различных реакций отрицательных факторов внешней среды – это:

- а) саморегуляция;
- б) резистентность;
- в) рефлекс;
- г) адаптация.

15. Перемещение тела или отдельных его звеньев в пространстве (движения) – это:

- а) двигательное действие;
- б) двигательный опыт;
- в) двигательный навык;
- г) двигательный стереотип.

16. Комплексы генетически обусловленных биологических и психологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть:

- а) физическими качествами;
- б) мышечными напряжениями;
- в) функциональными способностями;
- г) координационными способностями.

17. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.

18. Отличительным признаком двигательного умения не является:

- а) нестандартность параметров и результатов действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении двигательных действий;
- в) стереотипность параметров действий;
- г) сокращение времени выполнения действия.

19. Основным средством физической культуры в управлении совершенствованием возможностей организма являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) все вышперечисленное.

20. Саморегуляция физических функций организма – это:

- а) процесс стабильного естественного поддержания жизненно важной функции организма на постоянном уровне;
- б) процесс приспособления организма на постоянном уровне;
- в) механизм нормализации функций организма;
- г) механизм, под влиянием которого активизируются обменные процессы в организме.

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: время прохождения теста ограничено – 20 минут, пороговый результат 5 баллов (15 правильных ответов).

Проверяемые компетенции:

Способен применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Проверяемые образовательные результаты:

Умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

Владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) заданий: тест

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Для самостоятельного тренировочного занятия характерна продолжительность:

- а) 10-15 минут;
- б) 30 минут;
- в) 40-45 минут;
- г) 1-1,5 часа.

2. Можно тренироваться не раньше, чем:

- а) через 15 минут после приема пищи;
- б) через 2 часа после приема пищи;
- в) рекомендуется тренироваться натощак;
- г) тренировка не зависит от приёма пищи.

3. Мотивом самостоятельных занятий физическими упражнениями является:

- а) осознаваемая, а иногда и неосознаваемая, причина, лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступках;
- б) целенаправленная тренировочная деятельность студентов;
- в) совокупность действий, определяющих активность тренировочной деятельности студентов;

г) все вышеперечисленное.

4. Коррекция фигуры, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, достижение спортивных результатов – это:

- а) мотивация и целенаправленность знаний;
- б) формы самостоятельных занятий;
- в) способы двигательной активности;
- г) методы тренировки.

5. В самостоятельные занятия включают упражнения на развитие физических качеств человека, что способствует:

- а) профилактике заболеваний;
- б) улучшению физического развития, повышению работоспособности;
- в) закаливанию организма;
- г) восстановлению организма.

6. Сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость – это:

- а) двигательные умения;
- б) двигательные навыки;
- в) физические качества;
- г) физические упражнения.

7. К формам самостоятельных занятий студентов относятся:

- а) утренняя гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) самостоятельные тренировочные занятия;
- г) все вышеперечисленное.

8. Наиболее эффективным средством укрепления здоровья является:

- а) ходьба;
- б) езда на велосипеде;
- в) бег;
- г) атлетическая гимнастика.

9. Регулярность, постепенность, доступность – это:

- а) принципы физической культуры;
- б) методы физической культуры;
- в) средства физической культуры;
- г) задачи физической культуры.

10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) хорошая концентрация крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему, в организм поступает большое количество кислорода;
- в) способствует повышению резервных способностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

11. Под физическими упражнениями понимают:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность;
- б) движения, выполняемые во время самостоятельных занятий;
- в) сочетание двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания;
- г) все вышеперечисленное.

12. При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка должна:

- а) оставаться на прежнем уровне;
- б) иметь тенденцию к повышению;
- в) резко повышается;

г) иметь тенденцию к снижению.

13. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы;
- б) свойства человека противодействовать внешним силам за счёт напряжения мышц;
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счёт напряжения мышц;
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему.

14. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

15. Достижение определенного тренировочного результата, требующее занятий физическими упражнениями, это отличительная способность:

- а) утренней гимнастики;
- б) физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- в) урочных форм занятий;
- г) физкультурных пауз.

16. Личная гигиена включает:

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание, занятие физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, занятие физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви, отказ от вредных привычек;
- в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- б) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- в) способность длительно сохранять заданные параметры работы;
- г) все вышеперечисленное;

18. Выберите из нижеперечисленных показателей объективные:

самочувствие; 2. сон; 3. аппетит; 4. пульс; 5. вес; 6. тренировочные нагрузки; 7. болевые ощущения; 8. спортивные результаты.

19. В дневнике самоконтроля рекомендуется регистрировать:

- а) субъективные и объективные данные;
- б) субъективные данные;
- в) объективные данные;
- г) самочувствие;

20. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий - это:

- а) оценка спортсменом своих физических качеств;
- б) самонаблюдение человека за состоянием своего здоровья, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе спортивной подготовки;
- в) процесс воздействия человека на своё психическое состояние;

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации: время прохождения теста ограничено – 20 минут, пороговый результат 5 баллов (15 правильных ответов).

Проверяемые компетенции:

Способен применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

Проверяемые образовательные результаты:

Умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

Владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Тип (форма) заданий: Практическое выполнение типовых заданий.

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Задание состоит из 2 частей:

1) теоретическая часть для проверки образовательных результатов на знания (представляет собой конспект комплекса упражнений и подвижной игры);

2) практическая часть для проверки образовательных результатов на умения и владения (представляет собой проведение комплекса упражнений и подвижной игры).

Оценочный лист конспекта комплекса упражнений

Содержание	Дозировка	Методические указания
Построение, рапорт, сообщение задач урока	3-5 минут	Состояние здоровья и форма занимающихся
1 блок Упражнения в движении	8-10 минут	Команды, перестроения
2 блок ОРУ из и.п стоя	8-10 минут	Подбор упражнений
3 блок ОРУ из и.п сед	8-10 минут	Обратное перестроение

Оценочный лист проверки образовательных результатов на умения и владения

Дескрипторы	оценка удовлетворительно пороговый (минимальный), зачтено	оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено	оценка «отлично» повышенный (продвинутый, высокий), зачтено
Конспект	Составлен с неточностями, недостаточно структурирован	Составлен и оформлен верно, мало или нет методических указаний	Составлен и оформлен согласно всем требованиям
Практическое проведение	Делает ошибки при произношении команд, не в полной мере владеет материалом	Команды и распоряжения дает правильно, владеет материалом	Команды и распоряжения дает правильно, свободно владеет материалом использует дополнительные знания и умения
Терминология	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Без ошибок
Методические указания	При проведении не дает указаний	Дает указания не на все упражнения	Дает указания на каждое упражнение при верном показе

Оценочный лист проведения подвижной игры

Критерии	В полной мере	В неполной мере	Пренебрег
Подготовка к проведению игры			
Подготовка площадки			
Подготовка инвентаря			
Общее руководство игрой			
Размещение играющих и место организатора			
Объяснение игры			
Распределение на команды			
Выбор капитанов команд, выделение водящих, выделение помощников			
Наблюдение за процессом игры и поведением играющих			
Судейство			
Дозировка нагрузки			
Окончание игры			
Подведение итогов игры			
Обсуждение игры			
Итоговая оценка			

Показатели оценивания компетенций

Уровень	Индикаторы
оценка «удовлетворительно» пороговый (минимальный), зачтено 56-70 баллов	Студент владеет навыками, проявляет их. Знает основные определения и понятия воспроизводит и корректно владеет терминологией. Характеризует возможности средств и методов обучения. Устанавливает логические связи жизненной ситуации и решением поставленной задачи.
оценка «хорошо» достаточный (базовый), зачтено 71-85 баллов	Студент владеет сложными навыками, способен активно влиять на происходящее, проявлять соответствующие навыки в ситуациях повышенной сложности. Обсуждает в малых группах способы эффективного решения учебных ситуаций. Готов к анализу и трансляции приобретенных навыков.
оценка «отлично» (продвинутой, высокой), зачтено 86-100 баллов	Использует элементы приобретенных навыков на занятиях, в жизненных ситуациях. Демонстрирует умение анализировать ситуацию, обобщает результаты. Оценивает значимость и практическую пригодность полученных результатов, для себя, а также в будущей профессиональной деятельности.