

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан ФФК  
В.Ф. Шилько В.Ф. Шилько  
« 22 » февраля 2022 г.



**Оценочные материалы дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
О.И. Загревский О.И. Загревский

Председатель УМК  
Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

**Фонд оценочных средств (ФОС)** является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины/модуля/практики и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практики

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-7	ИУК 7.1. – Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Не понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). но не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), и упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Не проводит проверку наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

	<p>ИУК 7.2. – Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Не использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативным и требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>Частично разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Но не проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта с небольшими неточностями.</p>	<p>Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности..</p>
	<p>ИУК 7.3. – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p>Частично осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта с небольшими неточностями.</p>	<p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ИУК 7.1.	Тест, задание
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	ИУК 7.1.	Задание
3	Тема 3. Педагогические основы физического воспитания .	ИУК 7.2.	Задание
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ИУК 7.2.	Задание
5	Тема 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	ИУК 7.3.	Тест, задание

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

3.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике.

### 1. Оценка теста

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины. Список тем контрольных работ:

Практическое задание по теме 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Практическое задание по теме 2. Социально-биологические основы физической культуры.
Практическое задание по теме 3. Педагогические основы физического воспитания .
Практическое задание по теме 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Практическое задание по теме 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.

3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

## **Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет в первом семестре** проводится в форме итогового тестирования. Тестирование содержит 100 вопросов по итогам освоения дисциплины. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Примерный перечень теоретических вопросов итогового тестирования:

Под физической культурой обычно понимают:

- а) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
- б) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
- в) массовая форма занятий физическими упражнениями. направленная на укрепление здоровья населения;
- г) все ответы верны.

Физическое развитие - это

- а) процесс воспитания физических качеств человека;
- б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- в) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни;
- г) нет верных ответов.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) показатели морфо-функциональных свойств организма.

Физическая подготовленность – это

- а) уровень развития физических качеств;
- б) то же самое, что физические кондиции;
- в) состояние двигательной сферы человека;
- г) все ответы верны.

К средствам физической культуры относят

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Здоровье можно определить как...

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) все ответы верны.

Здоровье в большей степени зависит от...

- а) экологических факторов;
- б) образа жизни человека;
- в) состояния системы здравоохранения;
- г) наследственности.

**«Зачтено»** ставится, если обучающийся выполнил итоговое тестирование на 70% и более правильных ответов.

**«Не зачтено»** выставляется, если при ответе на вопросы итогового тестирования студент набрал менее 70 % правильных ответов.