Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 14.11.2023 08:15:21
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 г., протокол № 1

Залевская Елена Николаевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Физическая культура»

Специальность 54.05.02 Живопись
Специализация №1 "Художник-живописец (станковая живопись)"

Квалификация выпускника
Специалист

С изменениями:
протокол заседания ученого совета СГСПУ №1 от 31.08.2022 г.

Самара 2019

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС ВО для направления подготовки 54.05.02 «Живопись» (утвержден приказом Минобрнауки России от 09 января 2017 г. № 10), основной профессиональной образовательной программой высшего образования специализация №1 «Художник-живописец (станковая живопись)»

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенций: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 укрепление 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 вышеперечисленное.
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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 знаний;
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;
в) 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 параметром 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 образовательный 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» (продвинутый, высокий), 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.