

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Митрополит Саранский и Мордовский Зиновий
(Корзинкин Анатолий Алексеевич)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 06.04.2022 11:25:15
Ключ: 485aa69d-4d00-48f3-92a6-00ae73a07ca2

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Саранская духовная семинария
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**



Русская Православная Церковь Московского Патриархата

По благословию митрополита Саранского и Мордовского Зиновия

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования

«Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»

ФОС Б1.Б.05

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

**Высокопреосвященнейший ЗИНОВИЙ
Митрополит Саранский и Мордовский**



2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.Б.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

**Подготовка слушателей и религиозного персонала
религиозных организаций**

Профиль подготовки

Пастырское богословие

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная / Заочная

Саранск 2019

**1. Паспорт фондов оценочных средств дисциплины
Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1.	Лёгкая атлетика	ОК-8	КН, УО
2.	Спортивные игры	ОК-8	КН, УО

*** В данном фонде оценочных средств применены следующие сокращения:**

- КН – контрольные нормативы;
- УО – устный опрос;
- Доклады;
- Т – тестирование.

2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, (3 семестр и 4 семестр), сдачи зачета (3 семестр и 4 семестр) на очной форме обучения, и выполнения контрольных нормативов, защиты доклада, сдачи зачета (3 семестр), на заочной форме обучения.

2.1 Устный опрос на практическом занятии

За устный ответ на практическом занятии (доклад) (5 баллов максимально):

5 баллов выставляется студенту, если он дал полный ответ на поставленный вопрос, используя дополнительную литературу по данной проблеме в рамках дисциплины;

4 балла выставляется студенту, если он дал не полный ответ на поставленный вопрос, используя дополнительную литературу по данной проблеме в рамках дисциплины;

3 балла выставляется студенту, если он дал не полный ответ на поставленный вопрос, без использования дополнительной литературы по данной проблеме в рамках дисциплины;

2 балла выставляется студенту, если он затруднился ответить на поставленный вопрос.

2.1.1 Перечень оценочных средств

Тематика практических занятий

II курс

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега.

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие силы методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

1. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
2. Подвижные игры с волейбольными мячами.

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол
5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 14. Техничко-тактические действия игроков.

1. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
2. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Выполнение контрольных нормативов.

Контролируемые компетенции: ОК-7, ОК-8.

2.2. Примерные тестовые задания

Условия выполнения

Время выполнения задания 45 мин

Критерии оценки задания

90-100% – оценка «отлично»;
76-89 % – оценка «хорошо»;
60-75% – оценка «удовлетворительно»;
менее 60% – оценка «неудовлетворительно».

1. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, называется...

- а) физической тренировкой;
- б) физической культурой;

- в) физическим развитием;
- г) физическим воспитанием.

2. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) игра в футбол и баскетбол;
- б) упражнения «на выносливость»;
- в) упражнения «на гибкость и координацию» движений;
- г) бег и общеразвивающие упражнения.

3. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

- а) отказ от вредных привычек;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям;
- г) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом.

4. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять...

- а) 130-160 уд./мин;
- б) 80-90 уд./мин.;
- в) не ниже 200 уд./мин;
- г) 170-190 уд./мин.

5. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- в) пройти, удерживая книгу на голове;
- г) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

6. К основным физическим качествам относятся...

- а) спортивные результаты;
- б) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) показатели в беге на 3км, подтягивание, прыжок с места.

7. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является...

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- г) ЧД (частота дыхания).

8. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Быстрее, дальше, выше»;
- в) «Будь чемпионом»;
- г) «Спорт, здоровье, рекорды.

9. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется _____

10. Показатель ЧСС (частота сердечных сокращений) в первую очередь характеризует...

- а) специальную работоспособность человека;
- б) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) функциональные возможности системы дыхания;
- г) тренированность человека.

11. *Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...*

- а) общей физической подготовленности;
- б) развития специальной выносливости, скорости, силы и др. качеств;
- в) подготовка к различным соревнованиям;
- г) физическое воспитание школьников.

12. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) физические упражнения.

13. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне;
- г) прыжки в высоту.

14. *Осанкой принято называть...*

- а) основную стойку в гимнастике;
- б) физиологические изгибы позвоночника;
- в) привычную позу человека в вертикальном положении;
- г) форму грудной клетки, живота и ног человека.

15. Особо важная роль отводится разминке при развитии физического качества...

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость;

г) быстрота.

16. Рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, называется.....

17. Что называется дистанцией в строю?

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
- г) расстояние от направляющего до замыкающего строй.

18. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма называется...

- а) физическим состоянием;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) личной физической культурой.

19. Объем нагрузки определяется...

- а) количеством, временем, километражем;
- б) показателями темпа, скорости движений, ускорениями;
- в) величиной ЧСС при выполнении физических нагрузок;
- г) временем, затраченным на тренировку

20. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время учебных занятий;
- г) ношение сумки или портфеля на одном плече;

Контролируемые компетенции: ОК-8.

2.2.1. Контрольно-зачетные нормативы

Лёгкая атлетика (общая физическая подготовка)

Лесная аптечка (общая физическая подготовка)						
№ п/ п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Бег 100 м, с.	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
2.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0
3.	Бег 3000 м, мин, с.	12.30,	13.30,	14.00,	14.30,	15.00,

		0	0	0	0	0
4.	Прыжок в длину с места, см.	240	230	215	205	200
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	7	5
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52	45	39	33	25
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13	7	6	4	2

Зачетные требования к выполнению тестовых заданий:

1. Тест для определения быстроты (бег 100 м): тест выполняется с высокого старта, фиксируется лучший результат бега.

2. Тест на силовую подготовленность:

– поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой;

– подтягивание на перекладине: подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

3. Тест на общую выносливость (бег 1000 м, 3000 м): тест выполняется с высокого старта, фиксируется лучший результат бега.

4. Тест на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места): студент выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

Волейбол

(юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20

Контрольные нормативы (тесты)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

– показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;

– умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;

- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных нормативов, опроса на практических занятиях, защиты докладов, сдаче зачета (III и IV семестры).

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим (семинарским) занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на практических занятиях и в процессе самостоятельной работы, работы над учебно-методической литературой и источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа по выполнению практических физкультурно-спортивных занятий.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, рефератов (в устной и письменной форме).
5. Подготовка к зачету.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий: для овладения знаниями:

- выполнение практических физкультурно-спортивных самостоятельных занятий и по заданию преподавателя.
- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- использование Интернета для закрепления и систематизации знаний;
- работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- аналитическая обработка текста (реферирование).

Тематика рефератов для студентов группы ЛФК и временно освобожденных

1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое

совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Цели и задачи системы физического воспитания.

3. Основные направления системы физического воспитания.

4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.

Двигательная активность студентов.

5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

8. Туризм в системе физического воспитания.

9. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

10. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

11. Средства физического воспитания.

12. Физические упражнения.

13. Методы физического воспитания.

14. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

15. Физические качества.

16. Принципы сознательности и активности.

17. Принцип прочности.

18. Принцип индивидуализации.

19. Принцип наглядности. Принцип доступности.

20. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

21. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

22. Спорт. Спортивная подготовка.

23. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Контролируемые компетенции: ОК-8.

Письменная работа

Виды письменных работ: аудиторные, домашние, текущие, зачетные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных работ должна:

– выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

– выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;

– выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;

– творчески использовать знания и навыки.

Требования к письменной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также письменные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки

Оценка 5 (отлично) ставится за 90-100 % % правильных ответов.

Оценка 4 (хорошо) ставится за 70-89 % правильных ответов.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится за 50-69 % правильных ответов.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится при наличии менее 50 % правильных ответов или при отказе обучающегося пройти тестовый контроль.

4. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Изучение дисциплины заканчивается зачетом в 4 семестре по очной и заочной формам обучения. К зачету допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на групповые практические занятия, выполнившие контрольные нормативы.

4.1 Вопросы к зачету

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.

19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

25. Производственная физическая культура.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Контролируемые компетенции: ОК-8.

Критерии оценки зачетного занятия

Для объективной оценки знаний и умений по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» принимаются во внимание: умение содержательно и грамотно оформлять доклады и рефераты, систематичность работы в течение семестра, выполнение контрольных нормативов.

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данной дисциплины, других изучаемых предметов.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, систематическая активная работа на практических (семинарских) занятиях.

2. Оценка «не зачтено» Выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов и заданий, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Не имеет целостного представления о предметных взаимосвязях. Оценивается качество устной речи, как и при выставлении положительной оценки.