

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: «Социальная психология»

Квалификация (степень)
выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Новосибирск 2021

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» __ 202__ г. №

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» _____ 202__ г. № _____

Перечень изменений в ФОМ для реализации в _____ учебном году

1. ...
2. ...
3. ...

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры БЖиФВ
Протокол от «__» _____ 202__ г. № _____

Паспорт
фонда оценочных материалов
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»
(наименование дисциплины)

1. Модели контролируемых компетенций

Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины – 1,2,3,4,5,6,7 семестр.

Таблица 1 - Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе на других кафедрах) участвующих в формировании данной компетенции:

- Физическая культура и спорт;
- Адаптивная физическая культура;
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

Дисциплины изучается в 1-7 семестрах, используются знания, полученные при обучении в школах, лицеях, колледжах.

2. Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура»:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Универсальные (УК)	УК-7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов. Зачет

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- двигательными навыками и умениями необходимыми для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	

2.1 Планируемые уровни сформированности компетенции у обучающихся

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Пороговый уровень	-умеет использовать средства ФК для оптимизации работоспособности; -умеет использовать научно-практические основы ФК и ЗОЖ; -умеет применять специальные знания навыки и умения для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных прикладных и спортивных умений
Повышенный уровень	-умеет владеть системой практических умений и навыков поддерживающий должный уровень физической подготовленности и укрепления здоровья.

3 Программа оценивания контролируемой компетенции:

№	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции и ЗУВы		Оценочные средства		
				наименование		Представление в фонде (кол-во)
				Текущий контроль	Промежуточный контроль	
1	Легкая атлетика	УК-7	умения	Выполнение техники	Выполнение контрольных нормативов	9 контрольных нормативов
2	Волейбол	УК-7	умения владения			
3	Баскетбол	УК-7	умения владения			
4	Плавание	УК-7	умения владения			
5	Профессионально – прикладная физическая подготовка	УК-7	знания владения	Выполнение техники		4 контрольных норматива

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»

(первый семестр)

Лёгкая атлетика

(микроцикл 1)

К-1. Бег на короткие дистанции, бег со старта, бег на короткие дистанции и финиширование (выполнить на технику).

Баскетбол

К-2. Знание правил игры.

К-3. Техника владения телом (стойки, повороты, остановки, прыжки).

К-4. Техника передачи мяча, ведение мяча.

К-5. Техника бросков мяча в корзину.

К-6. Ближние броски в корзину.

броски по-падания	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
оценка	5	4	3	2	1

К-7. Дальние броски в корзину.

броски по-падания	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
оценка	5	4	3	2	1

(второй семестр)

Плавание

К-8. Техника плавания способом «кроль» на груди
(выполнение на технику).

К-9. Техника плавания способом «кроль» на спине
(выполнение на технику).

К-10. Плавание 50 м. или 100м.

оценка дистанция время		5	4	3	2	сдано
50м.	м	40''	44''	48''	57''	Б/Вр
	ж	54''	1'03''	1'14''	1'24''	Б/Вр
100м.	м	1'40''	1'50''	2'	2'15''	2'30''
	ж	2'15''	2'40''	2'40''	3'36''	4'10''

Профессионально-прикладная физическая подготовка

К-11. Утренняя гигиеническая гимнастика - показать, объяснить и провести с группой

комплекс упражнений по УГГ.

К-12. Самостоятельно составить комплекс упражнений по утренней гигиенической гимнастике.

Лёгкая атлетика (микроцикл 2)

К-13. Выполнить контрольные нормативы.

Оценка		5	4	3	2	сдано
		время				
Дистанция						
1000м.	М	13'2"	13'8"	14'0"	14'3"	14'6"
	Ж	15'7"	16'00"	17'00"	17'9"	18'7"
2000м.	М	10'15"	10'50"	11'15"	11'50"	12'15"
3000м.	Ж	12'00"	12'35"	13'10"	13'50"	14'00"
Длина с места	М	250	240	230	223	215
	Ж	190	180	168	160	150
Длина с разбега	М	4,80	4,60	4,35	4,10	3,90
	Ж	3,65	3,30	3,25	3,00	2,80

(третий семестр)

Лёгкая атлетика (микроцикл 3)

К-14. Бег на середине дистанции: старт и стартовый разбег (выполнить на технику).

К-15. Эстафетный бег (выполнить на технику).

Профессионально - прикладная подготовка (микроцикл 2)

К-16. Показать, объяснить и провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом вида производственной деятельности.

К-17. Домашнее задание: самостоятельно составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом характера труда.

Волейбол

К-18. Практические занятия:

- **знать** и применять правило соревнований
- **уметь** вести протокол соревнований
- **знать** жесты волейбольного арбитра

К-19. Поддачи через сетку.

результат	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1

К-20. Передачи в парах.

результат	40	35	30	25	20
оценка	5	4	3	2	1

К-21. Передачи над собой.

результат	25	20	15	10	5
оценка	5	4	3	2	1

(четвертый семестр)

Легкая атлетика

Лёгкая атлетика (микроцикл 4)

К-22. Выполнить контрольные нормативы.

Оценка		5	4	3	2	сдано
		время				
Дистанция						
1000м.	М	13'2"	13'8"	14'0"	14'3"	14'6"
	Ж	15'7"	16'00"	17'00"	17'9"	18'7"
2000м.	М	10'15"	10'50"	11'15"	11'50"	12'15"
3000м.	Ж	12'00"	12'35"	13'10"	13'50"	14'00"
Длина с места	М	250	240	230	223	215
	Ж	190	180	168	160	150
Длина с	М	4,80	4,60	4,35	4,10	3,90

разбега	Ж	3,65	3,30	3,25	3,00	2,80
---------	---	------	------	------	------	------

(пятый семестр)

Плавание

К-23. Плавание способом «кроль»

К-24. Плавание способом «кроль» на спине, груди
выполнение на технику.

К-25. Плавание 50 м. или 100м.

оценка дистанция время		5	4	3	2	сдано
50м.	м	40''	44''	48''	57''	Б/Вр
	ж	54''	1'03''	1'14''	1'24''	Б/Вр
100м.	м	1'40''	1'50''	2'	2'15''	2'30''
	ж	2'15''	2'40''	2'40''	3'36''	4'10''

Волейбол.

К-26. Подачи через сетку.

Результат	10	8	6	4	2
оценка	5	4	3	2	1

(шестой семестр)

Волейбол

К-27. Подачи через сетку.

результат	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1

К-28. Передачи в парах.

результат	40	35	30	25	20
оценка	5	4	3	2	1

К-29. Передачи над собой.

результат	25	20	15	10	5
оценка	5	4	3	2	1

Лёгкая атлетика.

К-30. Эстафетный бег (выполнить на технику).
(седьмой семестр)

Лёгкая атлетика.

К-31. Выполнить контрольные нормативы.

Оценка		5	4	3	2	сдано
		время				
Дистанция						
1000м.	М	13'2"	13'8"	14'0"	14'3"	14'6"
	Ж	15'7"	16'00"	17'00"	17'9"	18'7"
2000м.	М	10'15"	10'50"	11'15"	11'50"	12'15"
3000м.	Ж	12'00"	12'35"	13'10"	13'50"	14'00"
Длина с места	М	250	240	230	223	215
	Ж	190	180	168	160	150
Длина с разбега	М	4,80	4,60	4,35	4,10	3,90
	Ж	3,65	3,30	3,25	3,00	2,80

Баскетбол

К-32. Выполнение контрольных нормативов. Тактика игры в баскетбол (нападение, защита).

К-33. Выполнение контрольных нормативов по инструкторской практике (судейство, ведение протокола).

Волейбол.

К-34. Передачи над собой.

Результат	30	25	20	15	10
оценка	5	4	3	2	1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (модулю)**

физической	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
подготовленности										
1. Челночный бег 4х9 м (сек)	9,7	10,4	11,1	11,3	11,8	9,5	9,7	9,9	10,0	10,7
2. Тест на общую выносливость										
- бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег 3000 м (мин. сек.)						10,00	12,35	13,10	13,50	14,00
3. Тест на взрывную силу: -прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	23	215
4. Гибкость: - наклон вперед из положения сидя (см)										
	20	15	10	5	0	16	11	6	3	0
5. Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз)	10	12	8	6	4	5	13	10	8	6
6. Тест на силовую подготовленность: - поднятие туловища из положения лежа на спине, и согнуты, руки скрестно перед грудью (кол-во раз)										
	60	50	40	30	20	70	60	50	40	20
-подтягивание на кладине (кол-во раз) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)										
	16	12	8	5	3	15	12	9	7	5
7. Плавание м (мин. сек)										
	54,0	1,03	1,14	1,24	б/у	40,0	44,0	48,0	57,0	б/у

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Примерный перечень вопросов для сдачи зачета

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»

- 1 Определение понятия «культура».
- 2 Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой.
- 3 Виды физической культуры.
- 4 Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 5 Средства физической культуры.
- 6 Классификация физических упражнений.
- 7 Естественные силы природы и гигиенические факторы.
- 8 Влияние физических упражнений на организм человека.
- 9 Понятие о физических способностях.
- 10 Разновидности силовых способностей.
- 11 Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
- 12 Возрастная динамика естественного развития силовых способностей.
- 13 Средства развития силовых способностей.
- 14 Средства развития скоростных способностей.
- 15 Понятие об утомлении, разновидности выносливости.
- 16 Средства развития выносливости.
- 17 Разновидности координационных способностей.
- 18 Средства развития координационных способностей.
- 19 Разновидности гибкости.
- 20 Факторы, обуславливающие проявление гибкости.
- 21 Средства развития гибкости.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Примерная тематика рефератов по элективным курсам для студентов
специального отделения и временно освобожденных от практических
занятий.

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими
упражнениями и применения других средств физической культуры при
данном заболевании (диагнозе).

3-й семестр. Рекомендуемые средства физической культуре при данном
заболевании (диагнозе).

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса
физических упражнений и доступных средств физической культуры (с
указанием дозировки).

5-й семестр. Составление и демонстрация индивидуального комплекса
физических упражнений, проведение отдельной части профилированного
учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

6-й семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

7-й семестр. Методы оценки функционального состояния и физической
подготовленности студентов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

**Оценка компетенций обучающегося по дисциплине в соответствии с
требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01
«Психология»**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Общая физическая культура»

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7			