

Приложение 1
к рабочей программе
дисциплины

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»
Филологический факультет
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Москва, 2023

Цель фонда оценочных средств - контроль и оценка образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Цель текущей аттестации – обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: 1 семестр, зачет.

**Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
(комплекты заданий для оценки сформированности компетенций)**

Шкала оценивания

В Институте используется балльно-рейтинговая система оценивания уровня знаний обучающихся (далее - БРС).

При БРС оценивание уровня знаний обучающихся осуществляется по 100-балльной и 5-балльной шкалах.

Перевод 100-балльной системы оценивания уровня знаний обучающихся в 5-балльную систему оценивания проводится по следующим соответствиям:

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 0 - 50 баллов | = «неудовлетворительно», «не зачтено» |
| 51 - 70 баллов | = «удовлетворительно», «зачтено» |
| 71 - 85 баллов | = «хорошо», «зачтено» |
| 86 – 100 баллов | = «отлично», «зачтено». |

Требования к оценке качества освоения по дисциплине:

Оценка «Отлично»

- полностью выполнено практическое задание;
- чётко и правильно выполнена техника упражнений;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- самостоятельное выполнение упражнений, использованы ранее приобретённые знания;

Оценки «Хорошо»

- выполнено основное содержание задания;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- самостоятельное выполнение упражнений, но при выполнении допущены неточности, нарушена последовательность выполнения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выполнении задания.

Оценка «Удовлетворительно»

- выполнено основное содержание практических заданий, не всегда последовательно;
- выполнение заданий недостаточно чёткие;
- допущены существенные ошибки и неточности в использовании инвентаря.

Оценка «Неудовлетворительно»

- основное выполнение задание не сделано, не последовательно;
- сделано не четко;
- не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
- допущены ошибки в каждом практическом задании и не знание техники упражнений.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**Практические задания**

Критерии оценки	Мужчины: Показатели	Женщины: Показатели	Максимальный балл
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м.(сек.)	13	15	5
Тест на общую выносливость бег 2000 м.(мин.,с)	10	12	5

Тест на силовую подготовленность поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	60	5
--	----	----	---

Технических приемов игры в волейбол

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м.

3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»).

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	30	25
4	20	15

3	10	5
---	----	---

Технические приемы игры в баскетбол

№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	1	0
2.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1
3.	Техника ведения мяча с изменением направления	Оценивается техника выполнения				
4.	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения				

Легкая атлетика

№ п/п	Упражнения и Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Пешеходный 2х км тест (Индекс физической работоспособности)	>130	111-130	90-110	71-89	<71
2.	Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
3.	Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
4.	Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
5.	Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
6.	Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
7.	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	М 6мин	5мин	4мин	3мин	2мин
		Ж 5мин	4мин	3мин	2мин	1мин

Гимнастика

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	2,3	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	2,3	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	2,3	5-10	3-5
4.	Походы выходного дня	2,3	1 раз в неделю	
5.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	2,3	5-7	2-4
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	2,3	60-70	80-100

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
7.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	2,3	100-120	80-100
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	2,3	80-100	60-80
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	2,3	350	300
13.	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14.	Преодоление специализированной полосы препятствий	2,3	1 раз в семестр	
15.	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17.	Спортивные игры	*	*	*

Темы докладов для студентов, освобожденных от занятий.

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Методические принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.
22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мёртвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

Требования к структуре практических занятий.

№ п/п	Требования
1.	Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки
2.	Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности
3.	Выполнение тестов по общей физической подготовленности
4.	Выполнение тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта
5.	Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях

№ п/п	Требования
6.	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований

Задания для практической работы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Аттестационные контрольные задания

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»

1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2. Метание мяча 500 гр. (м)	20	18	16	меньше 16
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
4. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
6. Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
7. Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
8. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
9. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
10. На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
11. На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
12. На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
13. Гимнастический комплекс упражнений: 14. утренней гимнастики; 15. производственной гимнастики; 16. ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно,	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой,	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

		менее эмоционально	допущены мелкие ошибки	
--	--	-----------------------	---------------------------	--

Примерная дополнительная тематика заданий для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов. 22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Критерии оценивания доклада:

Критерии	Показатели	Максимальный балл
Умение анализировать материал	-умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы; -умение намечать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал	2

Критерии	Показатели	Максимальный балл
	-умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы; умение -сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства	
Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации	-четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; -умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибутирование видеоматериалов; -построение видеоряда соответственно ходу рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений	3

Итоговые контрольные задания.

Программа испытаний из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной для, девушек и юношей из шести двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательного-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения броска мяча в кольцо, используя двушажную технику. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину (в случае непопадания участник не имеет право добивать и на дополнительные попытки). Девушки и юноши .

Задание 1. «Прыжок в длину с места» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ : выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: 1 курс (мальчики – 200 см, девочки – 175 см); 2 курс (юноши -230 см, девушки – 185 см). ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления. ШТРАФЫ: 1.Приземление меньше: мальчики – 200 см, девочки – 175 см: 1 курс. - + 5 сек. 8 юноши – 230 см, девушки – 185 см: 2 курс. - + 5 сек. 2. Касание или заступ за линию отталкивания - + 5 сек; . Невыполнение задания - + 30 сек. Задание 2. «Акробатика» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ 3: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперед. ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии; 2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. ШТРАФЫ: 1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 5 сек; 2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек; 3. Невыполнение задания - + 30 сек. Задание 3. «Прыжки через барьеры» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 барьеров высотой от 45-50 см. Расстояние между барьерами 50 см. ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков подряд через барьеры. ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательных-координационных способностей. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места, с одновременным приземлением на обе ноги; 2. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. ШТРАФЫ: 1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - + 5 сек (за каждый прыжок); 2. Участник прыгнул неуказанным способом - + 5 сек (за каждый прыжок); 3. Участник задел барьеры во время прыжка - + 5 сек (за каждый барьер); 4. Невыполнение задания – +30 сек. 9 Задание 4. «Змейка» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов высотой 45- 50 см. Расстояние между конусами: ширина 5 м, длина 1 м. ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание конусов в следующем порядке: конус №1 с левой стороны, конус № 2 с правой стороны, конус №3 с левой стороны, конус № 4 с правой стороны и т.д. до 10 конуса, оббегая его с правой стороны. ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей. ШТРАФЫ: 1. Оббегание конуса с неуказанной стороны - + 5 сек за каждое; 2. Касание конуса - + 5 сек (за каждое касание); 3. Невыполнение задания – +30 сек.

Примерные задания к зачету

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Зачет может быть выставлен студентам на основании собеседования по основному содержанию курса, с учетом результатов выполнения ими программы практических и домашних занятий, заданий для самостоятельной работы. Решающей при выставлении зачета является оценка уровня компетентностного развития студента по предмету.