

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«20» сентября 2024 г.,

протокол № 04-38/09-02

И. о. заведующий кафедрой



/ Новиков Д.Г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б1.О.ДВ.01.03 «Теннис»**

(наименование дисциплины)

**Специальность**

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

**Специализация**

Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

**Уровень высшего образования**

**СПЕЦИАЛИТЕТ**

г. Южно-Сахалинск, 2024

## 1. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине «Теннис»

Код	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>УК-7.1.</b>  <b>Знать:</b>  - роль физической культуры, игровых видов спорта (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса), общей физической подготовки в укреплении здоровья, развитии человека, и поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - особенности функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями (игровыми видами спорта) в различных условиях внешней среды;  - основы здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.2.</b>  <b>Уметь:</b>  - применять выбранный вид спорт, средства общефизической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического, саморазвития и самосовершенствования;  -использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;  -использовать занятия выбранными видами спорта, общефизической подготовкой, основные составляющие здорового образа жизни для укрепления реабилитации и восстановления здоровья, поддержание должного уровня физической подготовленности.</p> <p><b>УК-7.3.</b>  <b>Владеть:</b>  -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;  - навыками составления и проведения самостоятельных занятий по выбранным видам спорта и общефизической подготовке;  - навыками подбора средств выбранного вида спорта, профессионально-прикладной физической подготовки или системы оздоровительных физических упражнений, используя их возможности для саморазвития, самосовершенствования и поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>

## 2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Б1.О.ДВ.01.03</b> Настольный теннис	<b>УК - 7</b>	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты

### Результаты освоения компетенций и их формирования

Образовательные технологии Наименование раздела	Формируемые компетенции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть
Спортивные игры: теннис;	УК-7	- Физиологические механизмы влияния занятий выбранным видом спорта на организм.	-Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках по выбранному виду спорта	Навыками индивидуальных и групповых действий в выбранном виде спорта.
		- Основы теории и методики выбранного вида спорта.	-Выполнять основные приемы техники игры в нападении и защите.	-Методами самоконтроля за состоянием физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма .
		- Правила игры, судейства и техники безопасности на занятиях выбранного вида спорта	-Проводить самостоятельную разминку	- Навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами выбранного вида спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Специальные контрольные тесты по видам элективной деятельности

	Девушки	Баллы	Юноши
--	---------	-------	-------

Форма контроля (тесты)	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
<b>Теннис</b>							
Жонглирование теннисным шариком (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20	22	24	5	22	24	26
	18	20	22	4	20	22	24
	16	18	20	3	18	20	22
	14	16	18	2	16	18	20
	12	14	16	1	14	16	18
Игра на время ударами «откидка», «резка» справа и слева без потери теннисного шарика (в секундах), 3 попытки	54	60	66	5	60	66	70
	48	54	60	4	54	60	66
	42	48	54	3	48	54	60
	36	42	48	2	42	48	54
	30	36	42	1	36	42	48

**Критерии оценки по балльно-рейтинговой системе от 1 до 5 баллов**

### **Специальные контрольные тесты по видам элективной деятельности**

Форма контроля (тесты)	Девушки			Баллы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Теннис							
Жонглирование теннисным шариком (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20	22	24	5	22	24	26
	18	20	22	4	20	22	24
	16	18	20	3	18	20	22
	14	16	18	2	16	18	20
	12	14	16	1	14	16	18
Игра на время ударами «откидка», «резка» справа и слева без потери теннисного шарика (в секундах), 3 попытки	54	60	66	5	60	66	70
	48	54	60	4	54	60	66
	42	48	54	3	48	54	60
	36	42	48	2	42	48	54
	30	36	42	1	36	42	48

**Критерии оценки по балльно-рейтинговой системе от 1 до 5 баллов**

### **Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.

7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра.

**Критерии оценивания контрольной работы студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

**Оценка 85 - 100 баллов (отлично)** ставится, если:

- содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлена в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления контрольной работы;
- имеет чёткую структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

**Оценка 70-84 балла (хорошо)** ставится, если:

- содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

**Оценка 52-69 баллов (удовлетворительно)** ставится, если: содержание работы соответствует заявленной в названии тематике;

- оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть

- погрешности в техническом оформлении;
- в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении, некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу;
- есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

**Оценка 0 – 51 балл (неудовлетворительно)** ставится, если:

- содержание контрольной работы не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания;
- есть ошибки в техническом оформлении;
- есть нарушения структуры;
- в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении;
- отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании контрольной работы оценкой «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

### **Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Виды самостоятельной работы	Количество часов за семестр					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1. Посещение секции по личному выбору (Документ о посещении секции - количество часов )		2		2		22
2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Сертификат (справка) об участии (вид, дата, место проведения).		2		2		22
3. Участие в соревнованиях по избранному виду. Выписка из протокола об участии в соревнованиях		2		2		22
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО		2		2		22
5. Судейство соревнований по видам спорта. Протокол соревнований		2		2		22
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности Тестирование.		2		2		22
7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК		2		2		22

**Критерий оценки самостоятельной работы – выполнение обязательных часов самостоятельной работы по семестрам, по выбранным видам активной двигательной деятельности.**

**Система оценивания планируемых результатов обучения**

<b>Форма контроля</b>	<b>За одну работу</b>		<b>Всего</b>
	<b>Миним.баллов</b>	<b>Макс. баллов</b>	
Текущий контроль:			
- посещаемость	1 балл	2 балла	
- выполнение обязательных тестов по ОФП	1балл	5 баллов	
- выполнение обязательных тестов по СФП	1балл	5 баллов	
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой	1 балл	2 балла	
- участие в соревнованиях	2 балла	10 баллов	
- участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	1балл	5 баллов	
- судейство соревнований	2 балла	10 баллов	
- сообщения по теме занятия	2 балла	5 баллов	
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы)	1 балл	5 баллов	
- сдача нормативы комплекса ГТО – (самостоятельно, при наличии УИН)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> зачёт			100 баллов