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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«17» июня 2021 г., протокол № 16

Кокорина О.Р.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.О.03.03 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
(наименование дисциплины)

44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

Профиль: Математика и физика
наименование профиля подготовки:

бакалавр
квалификация (степень) выпускника

Очная форма обучения

Южно-Сахалинск, 2021

1. **Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».**

Код	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	***УК-7.1.*** ***Знать:*** - значение и место физической культуры и спорта в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения здоровья, полноценной социальной и профессиональной деятельности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания и здорового образа жизни на организм человека; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности ***УК-7.2.*** ***Уметь:*** - рационально использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, физического саморазвития и самосовершенствования; - использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, анализировать и корректировать содержание и методики занятий по результатам самоконтроля ***УК-7.3.*** ***Владеть:*** - методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности; - методиками использования физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, для обеспечения восстановления организма и повышения его работоспособности; - способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность

2 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Бадминтон	**УК - 7**	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты

2.	Волейбол	**УК - 7**	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты
3.	Настольный теннис	**УК - 7**	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты
4.	Общая физическая подготовка	**УК - 7**	Посещаемость, контрольные нормативы, тесты

Результаты освоения компетенций и их формирования

Образователь-ные технологии Наименование раздела	Форми-руемые компете нции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть
Спортивные игры: - бадминтон; - волейбол; - настольный 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 подго-товленности 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
Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7	Физиологические механизмы влияния занятий физическими упражнениями, и оздоровительными системами на организм человека	Использовать средства общей физической подготовки для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития и физической подготовленности	Навыками оценки уровня физической подготовки, физического развития и физической подготовленности
		Основные средства и методы по воспитанию физических качеств (выносливости, ловкости, гибкости быстроты, силы)	Использовать средства общей физической подготовки для развития основных психофизических и профессиональ-ных способностей	Навыками дозирования нагрузки, и методами самоконтроля на занятиях физическими упражнениями
		Способы регулирования физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать средства ОФП для составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Навыками оптимизации своего физического состояния и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Нормативные показатели – тесты по общей физической подготовленности

Тесты	Девушки		Баллы	Юноши	
	1 курс	2 курс		1 курс	2 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	16.4	5	13.6	13.4
	16.8	16.6	4	13.8	13.6
	17.0	16.8	3	14.0	13.8
	17.2	17.0	2	14.2	14.0
	17.4	17.2	1	14.4	14.2
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.25	1.24	5	1.10	1.08
	1.28	1.26	4	1.12	1.10
	1.30	1.28	3	1.13	1.11
	1.32	1.30	2	1.14	1.12

	1.35	1.32	1	1.15	1.13
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40 10.50 11.00 11.10 11.20	10.30 10.40 10.50 11.00 11.10	.5 4 3 2 1	13.20 13.30 13.40 13.50 14.00	12.50 13.05 13.20 13.35 13.50
4. Лыжная подготовка. Бег на лыжах: 3 км - девушки; 5 км – юноши (стиль – по выбору)	18.40 19.00 19.20 19.40 20.00	18.20 18.40 19.00 19.20 19.40	5 4 3 2 1	25.00 25.30 26.00 26.30 27.00	24.00 24.30 25.00 25.30 26.00
5. Прыжок в длину с места (см)	185 180 175 170 165	190 185 180 175 170	5 4 3 2 1	240 235 230 225 220	245 240 235 230 225
6. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150 145 140 135 130	155 150 145 140 135	5 4 3 2 1	150 145 140 135 130	155 150 145 140 135
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши	18 14 12 10 8	20 16 14 12 10	5 4 3 2 1	10 9 8 7 6	12 11 10 9 8
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту)	48 44 40 38 36	50 48 46 44 40	5 4 3 2 1	52 50 48 46 44	54 52 50 48 46
9. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60 55 50 45 40	65 60 55 50 45	5 4 3 2 1	60 55 50 45 40	65 60 55 50 45
10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14 13 12 11 10	15 14 13 12 11	5 4 3 2 1	11 10 9 8 7	12 11 10 9 8

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

Специальные контрольные тесты по видам элективной деятельности

	Форма текущего контроля (тесты)	Девушки		Баллы	Юноши	
1	**Бадминтон**	**1 курс**	**2 курс**		**1 курс**	**2 курс**
	-жонглирование воланом (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20 18 16 14 12	22 20 18 16 14	5 4 3 2 1	22 20 18 16 14	24 22 20 18 16
	- челночный бег 54 м по разметке волейбольной площадки (сек)	15.8 15.9 16.0 16.1 16.2	15.6 15.7 15.8 15.9 16.0	5 4 3 2 1	13.8 13.9 14.0 14.1 14.2	13.6 13.7 13.8 13.9 14.0
	Волейбол					
2	Верхняя или нижняя подача (попасть в поле) из 10 попыток	8 7 6 5 4	9 8 7 6 5	5 4 3 2 1	9 8 7 6 5	10 9 8 7 6
	- верхняя передачи мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз)	20 22 24 26 28	22 24 26 28 30	5 4 3 2 1	24 26 28 30 32	26 28 30 32 34
3	**Настольный теннис**					
	-жонглирование шариком (комплексное), кол-во раз (3 попытки):	20 18 16 14 12	22 20 18 16 14	5 4 3 2 1	22 20 18 16 14	24 22 20 18 16
	- игра на время ударами «откидка», «резка» справа и слева без потери мяча (в секундах), 3 попытки	30 36 42 48 54	36 42 48 54 60	5 4 3 2 1	36 42 48 54 60	42 48 54 60 66
	- подача справа и слева с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8 7 6 5 4	9 8 7 6 5	5 4 3 2 1	9 8 7 6 5	10 9 8 7 6

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. Корригирующая 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 техническимитребованиями 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 втехническом оформлении;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки воформлении;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические,

стилистические и иные ошибки в авторском тексте.

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

- оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но естьпогрешности в техническом оформлении;
- в целом работа имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логическиенарушения в представлении материала;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но естьошибки 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 илиотмечены 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 егооформлении;
- отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки наиспользованную 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 зановоне позднее срока окончания приёма.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

85 – 100 % выполнения часов по требованию учебной программы – «отлично»;

70 – 84 % выполнения часов по требованию учебной программы правильных ответов - «хорошо»;

52 – 69 % выполнения часов по требованию учебной программы правильных ответов - «удовлетворительно»;

0 - 51% выполнения часов по требованию учебной программы – «**неудовлетворительно»**

Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним.баллов	Макс. баллов	
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*
Итого за семестр *(дисциплину) зачёт*			*100 баллов*

Составитель _____ Г.Я.Шидловский, к.п.н., доцент кафедры ФКиС

«17» июня 2021 год.