

Государственное образовательное учреждение
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»



И.о. заведующего кафедрой ФВиНВП
Н.В. Файнберг
«10» 09. 2024г., протокол № 1

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

на 2024/2025 учебный год; на 2025/2026 учебный год; на 2026/2027 учебный год

Б1.О.07 «Элективный курс по физической культуре и спорту»

Направление:

08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная, очно-заочная

ГОД НАБОРА 2024

Разработали:

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  Е.Я. Евсеева

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  А.Л. Ткаченко

«10» 09. 2024г.

Бендеры, 2024

**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине
«Элективный курс по физической культуре и спорту»**

1. В результате изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	ИД УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		ИД УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Контроль знаний студентов по дисциплине включает в себя: текущий и промежуточный контроль

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2 семестр	Раздел 2 Общая физическая подготовка Тема. 1 Комплексы упражнений ППФП Тема 2. Корригирующая гимнастика	УК - 7	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения упражнений, по развитию отдельных физических качеств, контролю самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Индивидуальные практические задания. Рефераты.
3 семестр	Раздел 1 Базовые физкультурно-спортивные виды Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол	УК - 7	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, правилам спортивных игр. Комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений. Индивидуальные практические задания. Командные взаимодействия в волейболе. Рефераты
4 семестр	Раздел 1 Базовые физкультурно-спортивные виды Тема 3. Баскетбол Тема 4. Настольный теннис Тема 5. Футбол	УК - 7	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, правилам спортивных игр. Комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений. Индивидуальные практические задания. Командные взаимодействия в спортивных играх. Рефераты
5 семестр	Раздел 1 Базовые физкультурно-спортивные виды Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Волейбол	УК - 7	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, правилам спортивных игр. Комплекс контрольных упражнений (тестов) для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений. Индивидуальные практические задания. Командные взаимодействия в волейболе. Рефераты
6 семестр	Раздел 1 Базовые физкультурно-спортивные виды	УК - 7	Контрольные вопросы по текущей аттестации. Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, правилам спортивных игр. Комплекс контрольных упражнений (тестов)

	Тема 3. Баскетбол Тема 5. Футбол Тема 6. Туризм		определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений. Индивидуальные практические задания. Командные взаимодействия в спортивных играх.
2 семестр	Промежуточная аттестация № 1- Зачет	УК-7	Вопросы к зачету для 1 курса Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
4 семестр	Промежуточная аттестация № 2- Зачет	УК-7	Вопросы к зачету для 2 курса Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
6 семестр	Промежуточная аттестация № 3- Зачет	УК-7	Вопросы к зачету для 3 курса Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов

Фонд оценивания студентов по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» содержит перечень всех контрольных мероприятий, согласно рабочей программы дисциплины. Студент в обязательном порядке выполняет перечень учебных мероприятий, указанных в технологической карте в рабочей программе.

Для студентов очной формы обучения *не проводится модульный контроль*, для студентов очно-заочной формы обучения *не проводятся контрольные работы*.

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

В соответствии с ГОС ВО дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» реализуются в объеме 328 академических часов в форме практических, контрольных занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Учебную дисциплину «Элективный курс по физической культуре и спорту» можно поделить на следующие разделы: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический - направленный на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический состоит из *методико-практического* - обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *учебно-тренировочного* - содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, направленный на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигательными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникающему в процессе двигательной деятельности

Контрольный - обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике общей физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре студенты распределяются по учебным группам - основная, специально-медицинская. Распределение студентов по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

В основную группу зачисляются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Численный состав учебной группы не менее 12-15 человек.

В специально-медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья на основании медицинского обследования (справка ВКК). Учебные группы комплектуются без учета возраста, характера заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 12-15 человек. Перевод в специальную медицинскую группу может осуществляться в любое время года на основании медицинского заключения. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную учебную группу для освоения доступных им разделов учебной программы. Если состояние здоровья и физическая

лись, то они могут быть переведены в основную группу на основании заключения врача по окончании учебного года или семестра.

Критерии оценки текущего контроля:

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний методико-практического раздела программы, включенных в перечень вопросов и тестов, выполнение установленных на данный семестр тестов по спортивно-технической подготовке (СТП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) и общей физической подготовке (ОФП). Сдача всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине или освобожденные по состоянию здоровья, для них текущий контроль проводится в виде письменного тестирования, написания реферативной работы или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем.

В конце каждого курса осуществляется проведение промежуточной аттестации в форме зачета по итогам 75% посещаемости, сдачи всех контрольных тестов.

Знания и успеваемость студентов оценивается по балльно-рейтинговой системе.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Балльно-рейтинговая система (БРС) применяется для повышения мотивации учебной деятельности и стимулирования студентов к регулярным занятиям по физической культуре, активизации личностного участия в формировании оценки успеваемости. БРС предусматривает наличие текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости.

Текущий контроль - это контроль уровня знаний, умений, навыков и опыта деятельности студента, непрерывно осуществляемый в ходе аудиторных и самостоятельных занятий в течение семестра. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости студентами всех видов учебных занятий. Каждое пропущенное практическое занятие отрабатывается студентом в установленном порядке.

Рубежный контроль - это контрольное мероприятие в период проведения межсессионной аттестации по содержанию освоенных разделов (тем) учебной дисциплины с учетом набранных студентом баллов.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета по учебной дисциплине.

Общая оценка знаний и умений - рейтинг по учебной дисциплине определяется как сумма баллов полученных студентом по текущему, рубежному и промежуточному контролю в течение изучения дисциплины. Успешность освоения дисциплины оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов. Шкала баллов или технологическая карта приведена в рабочей программе дисциплины. БРС предусматривает возможность прохождения промежуточной аттестации без сдачи зачета. При этом студент имеет право на прохождение промежуточной аттестации и баллы по ее результатам вносятся в рейтинг студента. Рейтинг это сумма баллов, который характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов (за учебный год 1,2,3 курс без учета поправочного коэффициента).

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

Критерии оценивания в технологической карте.

Теоретический раздел оценивается по результатам устных ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам выполнения студентами практических заданий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, контрольных упражнений- тестов по СТП, ППФП и ОФП (приложение I).

Контрольный раздел - оценивается по результатам выполнения комплекса контрольных упражнений - тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирования по пройденным темам в течение семестра, курса.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

Для студентов специального медицинского учебного отделения, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Шкала соответствия между баллами и отметками по пятибалльной системе

Наименование отметки	Сумма баллов	Числовой эквивалент
Отлично	90-100	5
Хорошо	70-89	4
Удовлетворительно	40-69	3
Неудовлетворительно	0-39	2

Критерии оценки текущего контроля практических занятий:

Критерием оценки успешности освоения практического раздела ОФП является регулярность посещения обязательных практических занятий, выполнение упражнений - тестов. Контрольные упражнения - выполняются по ОФП, по легкой атлетике и спортивным играм, которые засчитываются при получении оценки не ниже "удовлетворительно".

Критерии оценки текущей и промежуточной аттестации практического и контрольного разделов дисциплины

Таблицы зачетных требований по **ОФП** к студентам ВПО I - курсов

Комплекс упражнений ППФП

Контрольные упражнения - тесты для оценки общефизической студентов	Оценка		
	5	4	3
Отжимания	50	45	40
Скакалка (30с. 2с-3к.)	70	65	60
Скакалка (количество)	200	180	160
Подтягивания	15	13	11
Челночный бег 3х9	6.5	6.7	6.9
Прыжок в длину с места	215-190	205-175	195-165
Пресс поднятие туловища за 30с.	30-25	27-23	25-20
Пресс (цифры: 12,14, 16)	30	25	20
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами	13-16	8-11	6-8

Критерии оценки текущего контроля

Кол-во баллов	26-21	20-15	14- 10	9 и менее
оценка	(5) отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Корригирующая гимнастика

Контрольные упражнения - тесты для оценки общефизической студентов	Оценка		
	5	4	3
Наклон вперед из положения сидя (см)	17-20	11-13	8-11
Приседания за 30 сек.	35-30	32-28	30-25
Бросок набивного мяча 9масса 1кг0	12.5-10.5	8.5-6.5	7-5
Подъем в сед за 30сек, раз	30-25	25-20	21-18
Удержание туловища (в положении лежа на животе)	40-30	31-21	25-15

Критерии оценки текущего контроля

Кол-во баллов	24-20	19-15	14-9	8 и менее
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Развитие физических качеств

Контрольные упражнения - тесты для оценки общефизической студентов	Оценка		
	5	4	3
Девушки			
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0
2. Бег 2000м (мин., сек.):	10.35	11.20	11.55
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40

4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180
5. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	43	35	32
Юноши			
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230
3. Подтягивание (кол-во раз):	12	10	7
4. Бег 3000м. (мин., сек.):	12.30	13.10	13.50
5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	30
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	48	37	33
Критерии оценки текущего контроля			
Кол-во баллов	24-20	19-15	14-9
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно
			8 и менее
			(2) неудовлетвор.

Критерием оценки успешности освоения практического раздела является регулярность посещения обязательных практических занятий, выполнение упражнений - тестов. Контрольные упражнения - выполняются по **ОФП**, по легкой атлетике и спортивным играм, которые засчитываются при получении оценки не ниже "удовлетворительно".

Рубежный контроль для 1 курса

Выберите правильный ответ:

1. Сила - это:

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

2. Абсолютная сила - это:

- а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
- б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении
- в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении

3. Относительная сила - это:

- а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
- б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
- в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

4. Быстрота - это:

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

5. Общая выносливость — это:

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление
- в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

6. Ловкость - это:

- а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- б) способность быстро, точно; целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

7. Гибкость — это:

- а) способность выполнять движения с высокой частотой

- б) способность выполнять движения с большой амплитудой
- в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

8. Статическая гибкость - это:

- а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела
- б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

9. ППФП - это:

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка
- б) пропорционально прикладная физическая подготовка
- в) профессионально прикладная физическая подготовка

10. Прикладные знания можно получить в процессе:

- а) физического воспитания б) духовного развития в) психофизической готовности

11. Прикладные умения и навыки обеспечивают:

- а) физическое воспитание б) безопасность в жизни в) безопасность в быту

12. Динамика работоспособности - это:

- а) динамический фактор б) физический фактор в) интегральный фактор

13. Способности - это:

- а) устойчивые свойства личности б) не устойчивые свойства личности
- в) эластичные свойства личности

14. Под влиянием физических нагрузок улучшается:

- а) кровоснабжение отдельных тканей; б) кровоснабжение всех тканей;
- в) кровоснабжение сердца;

15. Для организма наиболее благоприятен:

- а) динамический режим работы б) статический режим работы
- в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

16. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее:

- а) в состоянии покоя б) в активном состоянии в) в состоянии пассивного отдыха

17. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку:

- а) нервной системы б) мышечной системы в) позвоночника

18. Продолжительность утренней гимнастики составляет:

- а) 5-10 мин б) от 8-10 до 20-30 мин в) не менее 30 мин

19. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся:

- а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)
- б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)
- в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

20. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести:

- а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование
- б) футбол, хоккей, волейбол
- в) шахматы, шашки

Критерии оценки рубежного контроля

На выполнение работы отводится 10 минут. За каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл.

Кол-во баллов	16- 14	13-11	10-8	7 и менее
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Самостоятельная работа по дисциплине.

Для студентов очной и заочной формы обучения, предлагается самостоятельное изучение некоторых тем и написание по выбору рефератов при пропуске практических занятий по уважительной причине или временно освобожденных от занятий физической культурой.

(1 курс)

Комплексы упражнений ППФП

1. Общеподготовительные упражнения без предметов
2. Разработка комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач.
3. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов
4. Упражнения для мышц шеи, для мышц рук и плечевого пояса
5. Упражнения для мышц туловища, для мышц брюшного пресса.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Комбинированные упражнения. Упражнения в парах.
8. Общеразвивающие упражнения с предметами

9. Составление комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач. **Корригирующая гимнастика**

1. Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата
2. Упражнения развитие координации, равновесия
3. Упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для профилактики плоскостопия.
4. Упражнения для профилактики нарушений зрения.
5. Корригирующая гимнастика для лиц с избыточным весом

Развитие физических качеств

1. Развитие гибкости и координационных способностей
2. Развитие силовых качеств
3. Развитие скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых качеств
5. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты и ловкости.
6. Развитие выносливости

(2 курс)

Базовые физкультурно-спортивные виды

1. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики в Олимпийских играх
2. История волейбола. Волейбол на олимпийских играх.
3. Состав судейской коллегии в волейболе, их функции.
4. Официальные правила волейбола.
5. История настольного тенниса. Настольный теннис на олимпийских играх
6. Состав судейской коллегии в настольном теннисе, их функции
7. Правила игры в настольный теннис
8. Игровая баскетбольная площадка, ее размеры, линии, зоны.
9. Футбольное поле, размеры, разметка. Размеры ворот.
10. Как влияет волейбол на здоровье человека?
11. Как влияет баскетбол на здоровье человека?
12. Какие физические качества развивает баскетбол?
13. Как влияет футбол на здоровье человека?
14. Какие физические качества развивает футбол?
15. Индивидуальные тактические действия в волейболе.
16. Взаимодействия игроков после нападающего удара в защите в волейболе.
17. Виды спортивной подготовки баскетболистов и их краткая характеристика.
18. Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча и с мячом в баскетболе.

(3 курс)

Базовые физкультурно-спортивные виды

1. Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.
2. Согласно классификации легкая атлетика включает в себя 5 групп легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье. Дайте им краткую характеристику.
3. В соответствии с классификацией выделяют четыре разновидности бега: гладкий бег, бег с искусственными препятствиями, эстафетный бег и бег по пересечённой местности. Дайте им краткую характеристику.
4. Техника бега (основные фазы).
5. Какие физические качества развивает игра волейбол.
6. Подводящие упражнения, применяемые для совершенствования технических элементов в волейболе.
7. Тактические действия в нападении. Групповые действия 2-х и 3-х игроков в баскетболе.
8. Тактические действия в защите. Индивидуальные, групповые действия в баскетболе.
9. Функции игроков в футболе.
10. Групповая и командная тактика игры в футбол.
11. Какие физические качества развивает игра настольный теннис.
12. Техника исполнения основных типов удара в настольном теннисе.
13. Тактика подачи мяча в настольном теннисе.
14. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом.
15. Основные виды туризма.
16. Организация туристического похода. Снаряжение и организация питания в походе.
17. Организация туристического лагеря. Способы разжигания костра.
18. Способы вязки узлов.
19. Безопасность путешествия и оказание первой медицинской помощи.
20. Способы ориентирования. Ориентирование при помощи компаса и карты.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.
2. Контроль и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
3. Дайте краткую характеристику беговых упражнений.
4. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
7. Правила эстафетного бега.
8. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Баскетбол. Правила игры.
10. Волейбол. Правила игры.
11. Футбол. Правила игры.
12. Бадминтон. Правила игры.

Структура оценочных средств реферата *Основные требования к реферату*

Распределение тем реферата между обучающимися и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется ведущим преподавателем. Тема реферата может быть выбрана обучающимся самостоятельно, но обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Для подготовки реферата следует использовать научные статьи в периодической печати (журналы *наименование*), научные публикации (монографии), а также материалы научно-методических конференций и круглых столов, которые в последнее время обычно публикуются в Интернете на сайтах высших учебных заведений, российских образовательных порталах.

Реферат должен включать:

1 - *титульный лист* с указанием названия вуза и факультета, кафедры и дисциплины, вида работы и названия темы, учебной группы и фамилии с инициалами студента, а также места (города) и года написания; 2- *лист с оглавлением* (планом) работы; 3- *введение*; 4- *основную часть*; 5- *список литературы*; 6- *приложения* (при необходимости).

По структуре, оформлению и объему реферат должен отвечать следующим требованиям:

во *введении* (1-2 стр.) - обосновать актуальность темы, коротко осветить состояние научной разработки проблемы;

в *основной части* (5-8 стр.) - раскрыть содержание рассматриваемой темы (по отдельным вопросам (разделам, главам или параграфам). При этом рассуждения автора должны подкрепляться конкретными фактами, цифрами, документами (на каждый из них должны быть сделаны соответствующие сноски). Важно вычленять факторы, особенности, направления, характерные черты, содержание педагогического процесса. Каждый вопрос (раздел, глава или параграф) должны заканчиваться *выводом* (логическим итогом рассуждений, заключением);

в *списке литературы* - дать библиографическое описание литературы (перечислить использованные источники, в т.ч., адреса **Internet-ресурсов**). Список литературы должен содержать не менее 5 источников (монографии и научные статьи). Учебная литература не учитывается. Обязательно должны быть включены все произведения, из которых приведены цитаты. Все литературные источники располагаются в алфавитном порядке. В случае использования работ одного автора следует помещать их в хронологической последовательности издания;

оформление реферата должно быть выполнено с одной стороны листа бумаги формата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, но считается). Текст должен быть структурирован по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на литературные источники в соответствии с требованиями ГОСТа.

минимальный объем реферата - 7-10 страниц.

Использование готовых рефератов из сети Интернет **запрещается**.

Основные критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным)	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий, приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интер-	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа

презентация описываемых в реферате фактов и проблем	взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа. (Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: ГОСТ Р 7.0.5-2008.

Балльная шкала для оценки реферата

Контролируемая позиция	Макс. кол-во баллов	Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов
Оглавление	0,05	- раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -
Введение	0,15	- степень отражения актуальности темы - максимум 0,05 баллов; - определение цели работы - максимум 0,1 баллов; - постановка задач по достижению поставленной цели -
Основная часть	0,8	- раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 0,15 баллов; - критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 0,15 баллов; - полнота раскрытия темы - максимум 0,2 баллов; - логическая связность изложения материала - максимум 0,15 баллов; - авторская позиция по рассматриваемой проблеме - максимум 0,15
Список литературы	0,2	- соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,04 балла; - разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,08 балла; - современность литературы - максимум 0,04 балла; - наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и вебсайты - максимум 0,04 баллов.
Оформление работы	0,1	Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа

Содержание, методика проведения и структура оценочных средств промежуточного контроля (зачета)

В качестве промежуточного контроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрен зачёт в конце 1,2 и 3 курса обучения дисциплины. Тесты, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал.

Студенты всех учебных групп, выполнившие требования учебной программы в каждом семестре допускаются к промежуточной аттестации (зачёту).

Условием допуска является:

- регулярность посещения учебно-тренировочных занятий;
- знание материала теоретического и методико-практического разделов;
- выполнение установленных всех видов тестирования.

Сдача всех видов тестирования по СТП, ППФП и ОФП является необходимым условием получения зачёта. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с пройденным темой, разделом. Зачёт может быть выставлен студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Студенты, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине к сдаче промежуточной аттестации не допускаются.

Студенты, набравших согласно БРС по текущему контролю **менее 40 баллов, не допускаются** к сдаче зачёта.

Критерии оценки устных ответов

«30баллов» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивает при этом самое

ное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы.

«20 баллов» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

«10 баллов» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«9 и менее баллов» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Критерии оценки текущей и промежуточной аттестации практического и контрольного разделов дисциплины Таблица зачетных требований по дисциплине к студентам ВПО по

курсам Лёгкая атлетика (юноши, девушки)

наименование	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
Отжимания. Девочки от скамьи.	40\25	32\21	26\16	43\26	40\24	38\21
Отжимания на брусьях Девочки упором сзади от скамьи.	17	14	12	18	15	13
Подтягивания. Девочки на низкой перекладине	16\16	13\11	11\8	20\17	15\12	12\10
Пресс за 1 мин	50\45	45\40	40\35	50\45	45\40	40\35
Гибкость (наклон вперед)	9\15	6\10	4\8			
Прыжки через скакалку 30сек	65	60	55	70	65	60
Челночный бег 3 x 10 м	6.5	6.7	6.9	6.3	6.5	6.7
Бег 100 м.	13.1с 15.7с	13.9с 16.1с	14.2с 16.6с	13с 15.5с	13.8с 15.9с	14с 16.2с
Бег 1 000 м Девочки 500 м	4.00 2.10	4.25 2.20	4.35 2.30			
Бег 3000 Девочки 2000м	13.25 10.15	14.10 10.45	14.50 11.45			
Бег 6000 м Девочки 3000 м				35.00 17.00	37.00 20.00	39.00 23.00
Прыжки в длину с места	220 195	210 180	200 170			
Прыжки в длину с разбега	420 325	400 315	390 295	450 350	430 325	410 315
Метание гранаты 700г\500	38\25	35\23	30\20	40\27	37\25	32\23
Толкание ядра	8\4.5	7\4	6\3.5	9\5	8\4.5	7\4

Критерии оценки практических заданий по легкой атлетике (юноши)

Кол-во баллов	14- 11	10-7	6-4	3 и менее
оценка	(5) отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Волейбол - (девушки).

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	II курс			III курс		
	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху (не выходя из круга)						
Передачи снизу(расстояние не ближе						
Передачи сверху в движении и ширине	4	3	2	5	4	3

волейбольной площадки						
Передачи в парах (верхняя)						
Передачи в парах (нижняя)						
Передачи в парах (ч/з сетку в 3	16	14	12	18	16	14
Передачи на точность (в кольцо)	5	4	3	6	5	4
Чередование передач над собой.	30	25	20	35	30	25
Чередование передач от стены.	30	25	20	35	30	25
Чередование передач в парах	25	20	15	30	25	20
Направл. удар пр., лев. рукой (от	35	30	25			
Направл. удар ч/з сетку (с блоком)	5	4	3	6	5	4
Касание мяча от пола.	9	7	5	11	9	7
Касание мяча от стены.	9	7	5	11	9	7

Волейбол - (юноши).

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	II курс			III курс		
	5	4	3	5	4	3
Передачи сверху (не выходя из круга)						
Передачи снизу(расстояние не ближе						
Передачи сверху в движении и ширине волейбольной площадки	5	4	3	6	5	4
Передачи в парах (верхняя)						
Передачи в парах (нижняя)						
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 касания)	24	22	20	22	20	18
Передачи на точность (в кольцо)	5	4	3	6	5	4
Чередование передач над собой.	40	35	30	45	40	35
Чередование передач от стены.	40	35	30	45	40	35
Чередование передач в парах	35	30	25	40	35	30
Направл. удар пр., лев. рукой (от пола)	45	40	35			
Направл. удар ч/з сетку (с блоком)	7	6	5	8	7	6
Касание мяча от пола.	12	10	8	14	12	10
Касание мяча от стены.	12	10	8	14	12	10

Критерии оценки практических заданий по волейболу

Кол-во баллов	14- 11	10-7	6-4	3 и менее
оценка	(5) отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Баскетбол - (юноши).

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	II курс			III курс		
	5	4	3	5	4	3
Передачи в парах от груди на расстоя- нии 5м (30с)	35	33	31			
Передачи в парах с отскоком на рас- стоянии 5м (30с)	32	30	28			
Передачи в парах в прыжке	32	30	28			
Передачи в парах (скрытая)	40	35	30			
Передачи в парах на расстоянии 5м (2мя руками со сменой на 20, 25, 30с.)	50	45	40	60	55	50
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча (змейка) с.	6,5	6,7	7			
Ведение мяча (фигурная змейка)	6,5	6,7	7	6,0	6,2	6,5
Ведение 2я мячами (поперем.15, 18, 20)	36	31	26	40	35	30
Броски с 3х точек (с 9раз)	7	6	5	8	7	6
2й шаг с 2х сторон (6 раз)	5	4	3	6	5	4
Ведение 2я мячами (9м.)	7,5	8	8,5	7	7,5	8
Быстрый прорыв	15	17	19	15	17	19
Ведение мяча (обводка дуги)						
Добивание в прыжке 6 раз	4	3	2	5	4	3
Перевод за спиной любой рукой 8р.	7	6	5	8	7	6

Баскетбол- (девушки).

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	II курс			III курс		
	5	4	3	5	4	3
Передачи в парах от груди на расстоянии 3м (30с)	35	33	31			
Передачи в парах с отскоком на расстоянии 3м (30с)	32	30	28			
Передачи в парах в прыжке.	23	20	18			
Передачи в парах(скрытая)	33	31	29			
Передачи в парах на расстоянии 3м (2мя руками со сменой на 20, 25, 30с.);	50	45	40	60	55	50
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	6	5	4
Ведение мяча (змейка) с.	7.7	8	8.5			
Ведение мяча (фигурная змейка)	8	8.5	9	7.7	8	8.5
Ведение 2я мячами (поперем. 15,18,20)	36	31	26	40	35	30
Броски с 3х точек (с 9раз)	6	5	4	7	6	5
2й шаг с 2х сторон (8 раз)	5	4	3	6	5	4
Ведение 2я мячами (9м.)	8	8.5	9	7.5	8	8.5
Быстрый прорыв	18	20	22	17	19	21
Ведение мяча (обводка дуги)						
Добивание в прыжке 6 раз	3	2	1	4	3	2
Перевод за спиной любой рукой 8р.	6	5	4	7	6	5

Критерии оценки практических заданий по баскетболу

Кол-во баллов	11 -9	8-6	5-4	3 и менее
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Настольный теннис (юноши, девушки)

Наименование	2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3
Подача мяча по 5 с верхним вращением	4	3	2	4	3	2
нижним вращением	4	3	2	4	3	2
Техника тычка (с двух точек)по 10	8	6	4	8	6	4
Слева, справа	8	6	4	8	6	4
Техника подрезки мяча по 5 с каждой	4	3	2	4	3	2
Слева, справа	4	3	2	4	3	2
Техника наката по 5	4	3	2	4	3	2
Слева, справа	4	3	2	4	3	2
Техника блока по 5	4	3	2	4	3	2
Слева, справа	4	3	2	4	3	2

Критерии оценки практических заданий

Кол-во баллов	8-7	6-5	4-2	1
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Футбол (юноши)

Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента	II курс			III курс		
	5	4	3	5	4	3
Вбрасывание аута	27	25	23			
Удары по воздуху в ворота с 18м. 5уд.						
Удары по воздуху в ворота по углам с 11 м, 16м. 8уд. с уменьш. расстояния	32	30	28			
Набивание мяча не больше 4х раз на 1й	37	35	33			
Передачи в парах (по воздуху.) в тройке в разные стороны 3к.	17	15	13			
Передачи по воздуху на точность с 20, 22,	5	4	3	6	5	4

25м (3*3) 6 уд.						
Ведение мяча (змейка) с ударами по воротам с 16 (20м. 3к); 6 уд.	6	5	4			
Передачи на дальность с 30м. 3 кв. 7на7	8	6	5	8	6	5
Удары по катящемуся мячу после передачи с 16, 20м по возд.6 уд. слета 3к.	6	5	4	7	6	5

Критерии оценки практических заданий

Кол-во баллов	11 -9	8-6	5-4	3 и менее
оценка	(5) отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Туризм (юноши, девушки)

Наименование	3 курс		
	5	4	3
Сборка палатки	2 мин.	2,30 мин.	3 мин.
Вязка узлов 4 вида	2,30 мин.	3 мин.	3,30 мин.
Ориентирование(лабиринт)	2 мин.	2,30 мин.	3 мин.
Переправа	30 сек.	1 мин.	1,30 мин.

Критерии оценки практических заданий

Кол-во баллов	8-7	6-5	4-2	1
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Рубежный контроль для 2 курса

- Одним из основных средств физического воспитания является: а) физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка г) урок физической культуры.
- Снизкого старта бегают: а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.
- Бег дистанции развивает: а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.
- Бег по пересеченной местности называется: а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.
- Туфли для бега называются: а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.
- Размеры волейбольной площадки составляют: а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.
- Продолжительность одной четверти в баскетболе: а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.
- В баскетболе запрещены: а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.
- С чего начинается игра в волейбол? а) с подачи; б) с передачи; в) с подбрасывания арбитра над сеткой; г) с вбрасывания арбитра на одну из сторон
- Какой удар в волейболе называется нападающим? а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока); б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока); в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока); любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
- Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
а) игра ногой; б) удар при поддержке партнёра; в) 4 удара; г) последовательное касание разными частями тела
- Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке: а) 8; б) 10; в) 11; г) 9

15. **Укажите высоту футбольных ворот:** а) 240см; б) 244см; в) 248см; г) 250см
16. **При каком наименьшем количестве игроков разрешено начинать игру в футболе?**
а) 6 человек; б) 7 человек; в) 8 человек; г) 9 человек
17. **Какова ширина футбольных ворот?** а) 7м 30см; б) 7м 32см; в) 7м 35см; г) 7м 38см
18. **Из скольких сетов играется матч или встреча:** а) из одного сета; б) из любого нечетного числа сетов; в) из 2-х сетов; г) из 5 сетов
19. **По сколько подач выполняет спортсмен:** а) по 1 подаче; б) по 2 подачи; в) по 3 подачи; г) по 4 подачи
20. **Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?** а) через 2 очка; б) через 8 очков; в) через 6 очков; г) через 4 очка

Рубежный контроль для 3 курса

1. **Выносливость - это способность:** а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием; б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды; в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений; г) организма противостоять утомлению; д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.
2. **Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):** а) целенаправленная; б) общая; в) объемная; г) специальная; д) условная.
3. **Методы развития выносливости (укажите 2 правильных ответа):** а) непрерывный; б) интенсивный; в) равномерный; г) интервальный.
4. **Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):** а) скоростная; б) силовая; в) ведущая; г) статическая; д) базовая; е) скоростно-силовая.
5. **Каким узлом связывают веревки одинакового диаметра?** а) «восьмеркой»; б) «булинем»; в) «схватывающем»; г) «прямым»; д) «проводником».
6. **Какими могут быть цели подхода?** а) развлекательные; б) специальными; в) экологическими; г) физическими; д) рельефными.
7. **Остановка для отдыха в походе называется:** а) стоянка; б) ночлег; в) причал; г) привал.
8. **С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?** а) 9м; б) 10м; в) 11м; г) 12м
9. **Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?** а) Замечание; б) Предупреждение; в) Выговор; г) Удаление
10. **Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?** а) Объявить минутный перерыв в) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру; б) Показать желтую карточку игроку; г) Ничего не делать от которого прилетел мяч
11. **Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?** а) красного; б) зеленого; в) белого; г) желтого
12. **Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?** А) любого; б) черного, красного, зеленого и синего; в) только черного и красного; г) правилами это не регулируется
13. **Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?** а) вообще не меняются; б) через один сет; в) через 2 сета; г) через 3 сета
14. **При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?** а) Кто первым наберет 5 очков; б) кто первым наберет 7 очков; в) вообще не меняются; г) кто первым наберет 6 очков
15. **Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?** а) 5; б) 6; в) 11; г) 10
16. **Сколько всего человек в команде по баскетболу?**
а) 6 на площадке и 6 запасных
б) 5 на площадке и 7 запасных

- в) 11 на площадке и 2 запасных
 г) 10 на площадке и 5 запасных
 15. **Как начинается игра в баскетбол?**
 а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
 б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
 в) игра начинается с середины площадки
 16. **Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?**
 а) одно очко за каждое попадание
 б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
 в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным
 17. **Сколько по времени длится игра в баскетбол?** а) 2 тайма по 45 минут; б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут; в) пока кто-то из игроков не получит травму
 18. **Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?** а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой; б) не более 5 шагов; в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

Критерии оценки рубежного контроля

На выполнение работы отводится 10 минут. За каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл.

Кол-во баллов	32-27	26-21	20- 16	15 и менее
оценка	(5)отлично	(4) хорошо	(3)удовлетворительно	(2) неудовлетвор.

Критерии выставления зачета

№ п/п	Критерии зачета	Зачтено	Не зачтено
	По балльно-рейтинговой системе оценки (Комплексная оценка учебной работы студентов)	40 и выше баллов	менее 40 баллов
1	Посещаемость практических занятий	75% и выше 10-4 балла	менее 75% из них 50% по неуважительной
2	Активность на практических занятиях	проявляет активность на занятиях	проявляет пассивность на
3	Ответы на теоретические вопросы	не ниже "удовлетвори- тельно"	ниже "удовлетвори- тельно"
4	Выполнение всех контрольных упражнений - тестов для оценки спортивно-технической подготовки	выполнение всех тестов не ниже "удов- летворительно"	выполнение 1-го и более тестов ниже "удовлетворительно"