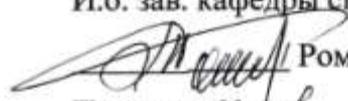


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедры спортивных игр



Романюк М.Н.

Протокол № 1 «15» 09 2021г.

**Фонд оценочных средств**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Направление

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль

Системное программирование и компьютерные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

ГОД НАБОРА 2021

Разработал:

преподаватель-стажер  Мякина М.А.

«15» 09 2021 г.

## 1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика».

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
		ИД-2 <sub>УК-7</sub> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической и физической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		ИД-3 <sub>УК-7</sub> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация	Учебно-практический	УК-7	Тестирование физической подготовленности на начало учебного года
Текущая аттестация	Учебно-практический	УК-7	Тестирование физической подготовленности на конец учебного года
Текущая аттестация	Учебно-практический. Легкая атлетика	УК-7	Тестирование технической подготовленности №1
Текущая аттестация	Учебно-практический. Волейбол	УК-7	Тестирование технической подготовленности №2
Текущая аттестация	Учебно-практический. Баскетбол	УК-7	Тестирование технической подготовленности №3
Текущая аттестация	Учебно-практический. Мини-футбол, бадминтон	УК-7	Тестирование технической подготовленности №4

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости: сдача практических тестов, ответа по реферату для освобожденных и временно освобожденных от практических занятий.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме: по итогам сдачи контрольных тестов, ответов по рефератам для освобожденных и временно освобожденных от практических занятий.

### **Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля знаний по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

Текущий контроль знаний, согласно положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предполагает выполнение заданий по физическим, технико-тактическим и прикладным практическим работам.

#### **Использование балльно - рейтинговой системы оценки знаний.**

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используется балльно-рейтинговая система.

### **Тестирование физической подготовленности на начало и на конец учебного года для обучающихся I и III курсов**

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин, сек):					
вес до 70 кг.	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
вес более 70 кг.	10.35,0	11.20,0	11.55,0	12.40,0	13.15,0
3.Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз):					
вес до 85 кг.	15	12	9	7	5
вес более 85 кг.	12	10	7	4	2
4. Бег 3000м. (мин., сек):					
вес до 85 кг.	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.00,0
вес более 85 кг	12.30,0	13.10,0	13.50,0	14.40,0	15.30,0

### **Оценка физической подготовленности обучающихся I и III курсов**

Баллы	5	4	3	2	1
	<b>Среднеарифметическая сумма очков</b>				
	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз. В конце учебного года, как определяющий физическую активность студента и сдвиг в уровне физической подготовленности за учебный год. Для третьего курса как

показатель, определяющий физическую активность студента и сдвиг в уровне физической подготовленности за время учебы.

Обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в основном отделении освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют тестовые задания и требования элективных курсов по физической культуре. Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, уровня знаний программы и результаты выполнения установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов в каждом семестре, их оценка в баллах разрабатываются преподавателем кафедры и включают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовку. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки определяется по среднему количеству набранных баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на три балла (зачет), физическую подготовленность не ниже чем на один балл. Для промежуточной аттестации - 25 баллов. В случае невыполнения обучающимися того или иного теста по объективным причинам, успеваемость аттестуется при условии выполнения остальных тестов, регулярном посещении занятий и положительной динамике физической подготовленности.

Для допуска к зачету обучающемуся необходимо выполнить все формы текущего контроля и получить допуск к промежуточной аттестации. В случае если студент не набрал в процессе изучения дисциплины 55 баллов и более необходимых для отметки «зачтено», ему будет предложено повторно сдать тесты по спортивно-технической подготовке или защита реферата по пропущенным темам для временно освобожденных от занятий (справка)

#### Тестирование технической подготовленности №1

Упражнения-тесты Легкая атлетика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)					
<i>Мужчины</i>	500	480	450	430	400
<i>Женщины</i>	360	340	320	310	300
Челночный бег 4x10 м. (сек)					
<i>Мужчины</i>	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
<i>Женщины</i>	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5

#### Тестирование технической подготовленности №2

Упражнения-тесты Волейбол	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Передача сверху двумя руками в парах на расстоянии 3-4 м (кол-во непрерывных передач)					
<i>Мужчины</i>	10	9	8	7	6
<i>Женщины</i>	9	8	7	6	5
Передача снизу двумя руками в парах на расстоянии 3-4 м (кол-во непрерывных передач)					
<i>Мужчины</i>	10	9	8	7	6
<i>Женщины</i>	9	8	7	6	5

#### Тестирование технической подготовленности №3

Упражнения-тесты Баскетбол	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. (кол-во раз, расстояние 3 м.)					

<i>Мужчины</i>	50	45	40	35	30
<i>Женщины</i>	45	40	35	30	25
<b>Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)</b>					
<i>Мужчины</i>	6	5	4	3	2
<i>Женщины</i>	5	4	3	2	1

#### **Тестирование технической подготовленности №4**

Упражнения-тесты Мини-футбол, бадминтон	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Мини-футбол (мужчины)</b>					
Удары по мячу ногой на точность по воротам, со штрафной линии (из 10 ударов кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Удары по мячу на точность с 3 точек различного расстояния (кол-во попаданий) по 3 удара	9	8	7	6	5
<b>Бадминтон (женщины)</b>					
Удары по волану через сетку на точность(из 10 попыток)	9	8	7	6	5
Подача любым способом (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	9	8	7	6	5

**Итоговый балл** формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных в семестре с аттестацией.

#### **Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине для направлений без дифференциации зачета в системе зачтено/не зачтено**

<b>100-балльная система оценки</b>	<b>Традиционная двухбалльная система оценки</b>
55-100 баллов	«зачтено»
54 и менее баллов	«не зачтено»

#### **Примерные темы рефератов для обучающихся I курса**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  
Физическое воспитание в вузе.
2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
4. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
6. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
7. Техника кроссового бега
8. Техника прыжков в длину с места и разбега способом «согнув ноги».
9. Баскетбол. Техника игры в нападении и защите.
10. Волейбол. Техника игры в нападении и защите.
11. Мини-футбол. Техника владения мячом.

### **Примерные темы рефератов для обучающихся II курса**

1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
2. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
3. Социально – биологические основы физической культуры.
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. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
8. Баскетбол. Тактика игры в защите.
9. Волейбол. Тактика игры углом вперед и углом назад.
10. Мини-футбол. техника игры вратаря.

### **Примерные темы рефератов для обучающихся III курса**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
2. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
3. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4. Правила организации и проведение соревнований по кроссу, бегу на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.
6. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
7. ППФП студентов – будущих педагогов.
8. ППФП студентов – будущих программистов.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
10. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при беге на средние, длинные дистанции, кросса.
11. Общие требования техники безопасности при проведении занятий на дорожках стадиона, баскетбольных, волейбольных и футбольных площадках
12. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом

### **Требование к итоговой аттестации**

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки **55** баллов из **100** баллов, допуска к промежуточной аттестации **25** баллов.
2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест – упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Обучающиеся, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов, тестам физической, технико-тактической и прикладной подготовке для студентов 1,2,3 курсов
4. Каждое занятие, пропущенное без уважительной причины – обязательная отработка практически, в исключительных случаях письменно (реферат).
5. Студент набравший 90-100 баллов, получает автоматически зачет.