

Б1.О.35
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Разработчик (и):

Шелков М.В.

ФИО

зав. кафедрой

должность

канд. пед. наук, профессор

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

наименование кафедры

протокол № 7 от 06.03.2024г.

Заведующий кафедрой

ФВиС


подпись

Шелков М.В.
ФИО

Мурманск
2024

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека. ИД-2 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Тестовые задания	Результаты текущего контроля

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний методов и средств физической культуры	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры	Общие, но не структурированные знания методов и средств физической культуры	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физической культуры	Сформированные систематические знания методов и средств физической культуры
Наличие умений на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешно, но не систематически осуществляемые на практике умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности;
Владение методами и средствами физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение методов и средств физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция фактически не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в полной мере достаточно для решения сложных, в том числе нестандартных, профессиональных задач. ИЛИ Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

Обязательные тесты

№ п/п	Норматив	Баллы					
		Пол	16	26	36	46	56
1.	Бег 500 м (мин, сек)	девушки	3,5	2,5	2,00	1,50	1,40
	Бег 1000 м (мин, сек)	юноши	6,00	4,50	4,00	3,50	3,35
	или тест Купера (м за 12 мин.)	девушки	<1500	1500	1800	2200	2700
		юноши	<1600	1600	2200	2400	2800
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	девушки	120	150	170	180	195
		юноши	175	195	215	230	240
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	девушки	20	25	34	40	47
		юноши	30	35	40	50	60
4.	Подтягивания в висе лёжа (перекладина на выс. 90 см)	девушки	6	8	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	девушки	6	8	10	12	14
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	юноши	5	7	9	10	13

Дополнительные тесты (2 из 10 на выбор)

№ п/п	Норматив	Баллы					
		Пол	16	26	36	46	56
1.	Волейбол. Передача сверху над собой (кол-во раз)	девушки	5	8	10	15	20
		юноши	5	8	10	15	20

2.	Волейбол. Верхняя (нижняя) прямая подача (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	2	3	4	5	7
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	девушки	+3	+5	+8	+11	+16
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек (кол-во раз)	девушки	20	40	50	70	90
5.	Рывок одной рукой гири 16 кг попеременно при правильном техническом исполнении (кол-во раз)	юноши	2	4	6	10	20
6.	Жим штанги лёжа (кг)	юноши	согласно юношеских разрядов				
7.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
8.	Бросок на два шага при правильном техническом исполнении (кол-во из 10 раз)	девушки	1	2	3	4	5
		юноши	1	2	3	4	5
9.	Настольный теннис. Подачи справа (слева) накатом (кол-во раз)	девушки	2	3	5	7	9
		юноши	2	3	5	7	9
10.	Настольный теннис. Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	девушки	17	19	21	23	25

Оценка/баллы	Критерии оценивания
30 баллов	Выполнено 6 тестов, набрано максимальное количество баллов
25 баллов	Выполнено 5 тестов, набрано максимальное количество баллов
20 баллов	Выполнено 4-6 тестов с удовлетворительным результатом
20 и меньше баллов	Выполнено менее 4 тестов с удовлетворительным результатом

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля) с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания, практико-ориентированные задания.*

Комплект заданий диагностической работы

УК-7	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1.	<p><i>1. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.</i></p> <p>А. Производственная физическая культура Б. Оздоровительная физическая культура В. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>
	<p><i>2. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...</i></p> <p>А. Улучшению спортивного результата Б. Травмам В. Экономии сил</p>
2.	<p><i>1. Формирование необходимых знаний в области ФК и спорта и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков</i></p> <p>А. Оздоровительные задачи Б. Воспитательные В. Образовательные</p>
	<p><i>2. Во время игры в баскетбол на площадке находятся две команды, в каждой из которых по игроков.</i></p> <p>А. 6 Б. 5 В. 10</p>
3.	<p><i>1. Сколько отдельных видов спорта насчитывается в настоящее время?</i></p> <p>А. более 200 Б. 80 В. Более 100</p>
	<p><i>2. Несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником или неспортивного поведения в баскетболе.</i></p> <p>А. Финт</p>

	<p>Б. Фол В. Прессинг</p>
4.	<p>1. Где возникли Олимпийские Игры? А. В Древней Греции Б. В Корее В. В Египте</p>
	<p>2. Как называется направление в фитнесе, включающее в себя упражнения на растяжку и развитие гибкости? А. Кросс-фит Б. Стретчинг В. Степ-аэробика</p>
5.	<p>1. Положение тела и его частей в процессе выполнения движения, направление, амплитуда, траектория относят к... А. Пространственным Б. Временным характеристикам В. Динамическими характеристикам движения</p>
	<p>2. Размер волейбольной площадки А. 10x18 Б. 6x12 В. 12 x 24 Г. 9x18</p>
6.	<p>1. Современное олимпийское движение имеет девиз: А. Спорт – вне политики Б. Быстрее, выше, сильнее – вместе С. Главное – не победа, а участие</p>
	<p>2. Максимальная длина площадки в мини-футболе А. 46 Б. 44 В. 42 Г. 40</p>
7.	<p>1. Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. А. Легкая атлетика Б. Фигурное катание В. Волейбол</p>
	<p>2. Что не относится к стилям плавания? А. Кроль Б. Брасс В. Кросс</p>
8.	<p>1. Что такое Олимпиада? А. Период в четыре года, который начинается с открытия Игр Олимпиады и оканчивается стартом Игр следующей Олимпиады. Б. Игры для людей с ограниченными возможностями В. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводящиеся раз в четыре года.</p>
	<p>2. Приседание со штангой на спине, жим лёжа на горизонтальной скамье, тяга станова относятся к соревновательным упражнениям в... А. Пауэрлифтинге Б. В гиревом спорте В. В аэробике</p>
9.	<p>1. Дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг). А. Оздоровительная аэробика Б. Прикладная аэробика В. Спортивная аэробика</p>

	<p>2. Какая из дистанций является спринтерской?</p> <p>А. 100 м Б. 800 м В. 500 м</p>
10.	<p>1. Способность выполнять продолжительную тренировочную работу (в беге, прыжках, метаниях)</p> <p>А. Выносливость Б. Сила В. Быстрота Г. Гибкость</p>
	<p>2. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?</p> <p>А. 5 Б. 7 В. 10</p>