

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-гуманитарного факультета

 Якунина Ю.Е.

" 11 " 04 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

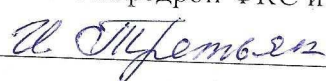
Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре
(с изменениями и дополнениями от 2018 г.)

Автор: ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ Зайцева Н.В.

 04.04.19

подпись, дата

И. о. зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Третьяк И. Г., к.п.н., доцент

 04.04.2019 г.

подпись, дата

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Модуль 1 «Спортивные игры»: Тема 1 «Баскетбол»; Тема 2 «Волейбол».	ОК-8	Контрольные нормативы для студентов по баскетболу. Контрольные нормативы для студентов по волейболу (см.п.3.8)
2	Модуль 2 «Силовая подготовка»: Тема 1 «Общая физическая подготовка»; Тема 2 «Специальная физическая подготовка».	ОК-8	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (см. п.3.8)
3	Модуль 3 «Легкая атлетика»: Тема 1 «Бег на короткие дистанции»; Тема 2 «Бег на длинные дистанции»; Тема 3 «Прыжки в длину с места».	ОК-8	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (см. п.3.8).
4	Модуль 4.«Плавание»	ОК-8	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (см. п.3.8).
4	Модуль 5«Теоретические основы физической культуры и спорта»: Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»; Тема 2 «Элективные курсы по физической культуре как одна из обязательных дисциплин в программе бакалавриата»; Тема 3 «Оздоровительные системы»; Тема 4 «Общефизическая подготовка бакалавра».	ОК-8	Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.

Средства контроля представлены рейтинг- планом

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

А. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы.

Не предусмотрены

3.2. Лабораторные работы.

Не предусмотрены.

3.3. Образцы тестов (при их наличии).

Не предусмотрены.

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

1. Понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое совершенство».
2. Значение физической культуры в жизни человека.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.
6. Физические качества, формируемые в процессе занятий физической культурой.
7. Общее представление о строении человека.
8. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
9. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».
10. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
11. Самооценка собственного здоровья.
12. Пагубность вредных привычек и их профилактика.

13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

14. Формы самостоятельных занятий.

15. Закаливание организма и его значение для человека.

16. Различия самоконтроля и врачебного контроля.

17. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.

18. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Питание, режим. Профилактика травматизма.

19. Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи.

20. Определение понятия «спорт».

21. Цель и задачи массового спорта и спорта высших достижений.

22. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) и специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).

23. Краткая справка о видах спорта: баскетбол, волейбол, футбол, л/атлетика и др.

24. История возникновения Олимпийских игр.

25. Олимпийские игры современности.

3.6. Билеты по дисциплине

Не предусмотрены.

3.7. Тесты (при их наличии)

Не предусмотрены.

3.8. Задания практического характера

Контрольные нормативы для студентов по баскетболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок. 10 бросков, способ по выбору	5	4	3	2	1
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	5	4	3	2	1
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по трапеции, правой, левой рукой, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны	1	2	3	4	5
Женщины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок. 10 бросков, способ по выбору	4	3	2	1	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	4	3	2	1	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по трапеции, правой, левой рукой, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны	2	3	4	5	6

Контрольные нормативы для студентов по волейболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество раз правильно				
1. Передача мяча в парах через сетку, двумя способами (по выбору) из 10 раз, с 3 попыток	10	9	8	7	6
2. Передача мяча над собой из 10 раз (высота не ниже 3 м), двумя способами (по выбору), с 3 попыток	10	8	6	5	3
3. Подача мяча в правую и левую часть площадки из 10 раз, с 3 попыток: прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	8	6	4	2	1
Женщины					
1. Передача мяча в парах через сетку, двумя способами (по выбору) из 10 раз, с 3 попыток	9	7	6	5	4
2. Передача мяча над собой из 10 раз (высота не ниже 3 м), двумя способами (по выбору) с 3 попыток	9	7	5	4	3
3. Подача мяча в правую и левую часть площадки из 10 раз, с 3 попыток: прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	6	5	3	2	1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2.	Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Пресс. Сед из положения лежа на спине руки за голову, ноги закреплены (раз)	60	55	50	45	40
4.	Отжимание от скамейки (высота скамейки 40 см) (раз)	20	17	14	10	7
5.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
6.	Челночный бег 4х15м (сек)	16.0	16.6	17.2	18.0	18.8
7.	Гибкость. Наклоны на скамейке (см)	18	15	12	9	5

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
2.	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4.	Отжимание от пола (раз)	40	35	30	25	20
5.	Пресс. В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	8	6	4	2
6.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
7.	Челночный бег 4х15м (сек)	13.2	13.8	14.2	14.5	14.8

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля (портфолио и др.).
Не предусмотрены.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

4.1. «Зачтено» выставляется в случаях, когда студент в полной мере освоил программу лекционного и практического модулей; сдал контрольные нормативы по видам спорта и ОФП; продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Незачтено» выставляется в случаях, когда студент не овладел материалом; не выполнил контрольные нормативы; продемонстрировал уровень сформированности компетенции ниже порогового.

4.2. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов.

Пятибалльная оценка, полученная при сдаче нормативов, приравнивается к трем баллам в таблице рейтинга;

четырехбалльная оценка – к двум баллам;

средняя трехбалльная оценка – к одному баллу. При условии выполнения каждого контрольного норматива не ниже, чем на 1 балл.

При сдаче всех нормативов на 5 баллов рейтинговая оценка увеличивается на 3 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 4 балла – увеличивается на 2 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 3 балла – увеличивается на 1 балла.

При сдаче нормативов менее, чем на 3 балла рейтинговая оценка не увеличивается в течение семестра.

4 балла выставляется студентам при выполнении программы* занятия на 100% (в игровом зале 4 балла выставляется при сдаче норматива по баскетболу (осенний семестр), волейболу (весенний семестр)).

При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки до 1 месяца) студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).

При отсутствии на занятии по физиологической причине студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).

При занятиях в специальных медицинских группах студентам выставляется 5 баллов.

При занятиях в спортивных секциях и выступлении на соревнованиях за сборную университета студентам выставляется 9 баллов

При занятиях в группах спортивного совершенствования (ГСС) студентам за посещение выставляется 3 балла, за выполнение программы 4 балла (всего – 7 баллов).

Студентам, занимающимся в городских спортивных секциях и имеющим 1 взрослый разряд (и выше) по любому виду спорта выставляется 10 баллов.

При выполнении программы занятия на 100% и активности студентам выставляются поощрительные баллы.

При условии, что студент является действующим спортсменом на данный аттестационный период.