

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ВАЛЕОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-
гуманитарного факультета

 Якунина Ю.Е.

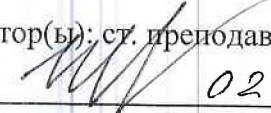
" 20 "  2019 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

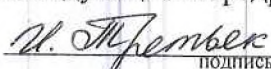
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии Шевченко С.Т.

 02.09.2019
подпись, дата

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии Третьяк И.Г., к.п.н., доцент

 02.09.2019
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	3.4. Другие виды оценочных средств: Контрольные нормативы для студентов по баскетболу. Контрольные нормативы для студентов по волейболу.
2	Модуль 2 «Силовая подготовка» Тема 1 «Общая физическая подготовка» Тема 2 «Специальная физическая подготовка»	ОК-8	3.4. Другие виды оценочных средств: Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов.
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	3.4. Другие виды оценочных средств: Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов.

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

Средства контроля представлены двумя группами:

- рейтинг-контролем;
- контрольными нормативами для студентов.

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%
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 формирование 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.**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	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 дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны	3	4	5	6	0
Женщины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок. 10 бросков, способ по выбору	3	2	1	0	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	3	2	1	0	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны.	3	4	5	6	0

Контрольные нормативы для студентов по волейболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество раз правильно				
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 5-6 м) с 3 попыток	8	7	6	5	4
2. Верхняя передача мяча над собой Из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	8	6	4	3	1
3. Поддача мяча 10 раз, с 3 попыток прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	8	7	6	5	4

Женщины						
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 3-4 м) с 3 попыток	7	5	4	3	1	
2. Верхняя передача мяча над собой из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	7	5	3	2	1	
3. Подача мяча 10 раз, с 3 попыток: прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	7	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 4x15м (сек)	16.0	16.6	17.2	18.0	18.8
7.	Гибкость. Наклоны на скамейке (см)	18	15	12	9	5

(мужчины)

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 4x15м (сек)	13.2	13.8	14.2	14.5	14.8

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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
Не предусмотрены.

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.

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент в полной мере освоил программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»; сдал контрольные нормативы по видам спорта и ОФП; продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не освоил программу; не выполнил контрольные нормативы; продемонстрировал уровень сформированности компетенции ниже порогового.