

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Камский институт гуманитарных и инженерных технологий»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ЧОУ ВО КИГИТ
_____ В.А.Никулин

«28» февраля 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ/ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

дисциплина «Элективная физическая культура»

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки: «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Степень выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Ижевск 2022

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Перечень компетенций

Код компетенции	Формулировка
ОК-8	обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра/недели семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Практический (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, ППФП, адаптивные виды спорта)	2 3 4 5 6	ОК-8	*Тесты по общей физической подготовке (ОФП) профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

*Условием допуска к зачетным упражнениям по практическому (учебно-тренировочному) разделу программы является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8);

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8);

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке,; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8).

2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Технологии формирования и средства оценки сформированности

компетенций *Используемые технологии формирования компетенций:*

Практические занятия (методико-практические, учебно-тренировочные)

Выполнение письменных работ (рефераты, методико-практические

задания)

Внеаудиторная самостоятельная работа

Средства оценивания сформированности

компетенций: Опрос

Тесты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, Бально-рейтинговая система оценки знаний

2.2. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции и необходимые оценочные средства

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата по избранному виду спорта, выполнение контрольных нормативов по ОФП, ППФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, ко-торые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опро-са и тематических рефератов.

**ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ,
ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Традиционная	Баллы	
Знает	научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8)	Зачтено	70-100	теоретическое и практическое содержание дисциплины по избранному виду спорта освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;
Умеет	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)			
Владеет	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по ОФП, СФП, ППФП; способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)			

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Традиционная	Баллы	
Знает	научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8)	Не зачтено	0-69	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания и контрольные нормативы по ОФП ППФП выполнены с грубыми ошибками ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены
Умеет	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)			
Владеет	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по ОФП, СФП, ППФП; способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций, включает в себя:

1. Текущий контроль:

Текущий контроль успеваемости по учебно-тренировочным занятиям производится

при помощи тестовых заданий по ОФП, ППФП. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Результаты оценки успеваемости заносятся в аттестационную ведомость и доводятся до сведения студента.

2. Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов по ОФП, ППФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, студенты занимающиеся ЛФК оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов по избранному виду спорта.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в экзаменационно-зачетную ведомость и зачетную книжку студента.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

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

Темы рефератов

по дисциплине «Физическая культура элективная»

1. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
6. Футбол. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
7. Правила соревнований по футболу.
8. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
9. Тактика игры в футбол
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
11. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
12. Правила соревнований по баскетболу.
13. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
14. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
15. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.

17. Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены.
18. Правила соревнований по волейболу.
19. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок.
20. Тактика игры в волейбол (тактика защиты; тактика нападения).
21. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
22. Аэробика. История возникновения и развития аэробики.
23. Методические особенности занятий аэробикой.
24. Самоконтроль на занятиях аэробикой.
25. Виды аэробики.
26. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
27. Стретчинг в аэробике.
28. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике.
29. Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
30. Методические особенности занятий с отягощениями.
31. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
32. Правила поведения в тренажерном зале.
33. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
34. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
36. Частные методики адаптивной физической культуры.
37. Адаптивные виды спорта.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура элективная» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура элективная» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

4. Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

**Тесты для оценки лыжной подготовки по дисциплине «Физическая культура
элективная»**

1 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Бег на лыжах классическим способом передвижения (3 км)	19.30	18.30	18.00
Бег на лыжах вольным стилем(3 км)	19.10	18.20	17.50

юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Бег на лыжах классическим способом передвижения (5 км)	26.50	25.00	23.50
Бег на лыжах вольным стилем(5 км)	26.40	24.50	23.45

2 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Бег на лыжах классическим способом передвижения (3 км)	19.20	18.20	17.50
Бег на лыжах вольным стилем (3 км)	19.00	18.10	17.40

2 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Бег на лыжах классическим способом передвижения (5 км)	26.40	24.50	23.40
Бег на лыжах вольным стилем(5 км)	26.30	24.40	23.35

3 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5

Бег на лыжах классическим способом передвижения (3 км)	19.15	18.10	17.40
Бег на лыжах вольным стилем (3 км)	18.50	18.05	17.35

3 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Бег на лыжах классическим способом передвижения (5 км)	26.35	24.45	23.35
Бег на лыжах вольным стилем(5 км)	26.25	24.35	23.30

Тесты для оценки занятий по атлетической гимнастике дисциплины «Физическая культура элективная»

1 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Жим штанги на горизонтальной скамье 40 % от массы тела (количество раз)	1	2	3
Приседания со штангой на плечах 40% от массы тела (количество раз)	1	2	3

1 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Жим штанги на горизонтальной скамье 100 % от массы тела (количество раз)	1	2	3
Приседания со штангой на плечах 100% от массы тела (количество раз)	1	2	3

2 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5

Жим штанги на горизонтальной скамье 40 % от массы тела (количество раз)	2	3	4
Приседания со штангой на плечах 40% от массы тела (количество раз)	2	3	4

2 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Жим штанги на горизонтальной скамье 100 % от массы тела (количество раз)	2	3	4
Приседания со штангой на плечах 100% от массы тела (количество раз)	2	3	4

3 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Жим штанги на горизонтальной скамье 40 % от массы тела (количество раз)	3	4	5
Приседания со штангой на плечах 40% от массы тела (количество раз)	3	4	5

3 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Жим штанги на горизонтальной скамье 100 % от массы тела (количество раз)	3	4	5
Приседания со штангой на плечах 100% от массы тела (количество раз)	3	4	5

Тесты для оценки занятий по настольному теннису дисциплины «Физическая культура элективная»

1 курс девушки

	Оценка / результат
--	--------------------

Тесты	3	4	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (количество ударов)	30	40	50
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (количество ударов)	30	40	50
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество ударов)	25	35	45

1 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	4	5	6
Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	4	5	6
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество раз)	45	60	70

2 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (количество ударов)	40	50	60
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (количество ударов)	40	50	60
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество ударов)	35	45	55

2 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	5	6	7

Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	5	6	7
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество раз)	50	70	80

3 курс девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (количество ударов)	45	55	65
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (количество ударов)	45	55	65
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество ударов)	40	50	60

3 курс юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	6	8	9
Выполнение подачи справа накатом в правую сторону стола (из 10 попыток)	6	8	9
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (количество раз)	50	70	80

