

Приложение
фонд оценочных средств по дисциплине
Элективные курсы по физической культуре

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

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций, отраженных в карте компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Структурные элементы компетенции (знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы*	Виды занятий для формирования компетенции**	Оценочные средства для проверки формирования компетенции***
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИД-7.1 УК-7 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>ИД-7.2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИД-7.3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: Виды физических упражнений. Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. -Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. - Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития,</p>	1,2,3,4 семестр 1,2 семестр ЗФО 1,2 семестр ОЗФО	Практические занятия. Занятия лекционного типа. Самостоятельная работа	

			<p>физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Показатели и критерии оценивания				Оценочные средства для проверки формирования компетенции***	
		неудовлетворительно (ниже порогового)	удовлетворительно (пороговое)	хорошее усвоение (углубленное)	отличное усвоение (продвинутое)	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Индикаторы достижения компетенции: ИД-7.1 УК-7 Поддерживать достаточный уровень физической подготовленности для полноценной, социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>ИД-7.2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИД-7.3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>							
Знать: знать: - основы теории и методики физического воспитания и спорта – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической	1,2,3,4 семестры	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, присутствуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, присутствуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Тестирование физической подготовки	зачет
Уметь: придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические	1,2,3,4 семестры	Очень низкий уровень функциональной подготовленности.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и	Тестирование функциональной	зачет

<p>качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры,</p>		<p>Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.</p>	<p>практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.</p>	<p>практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.</p>	<p>практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.</p>	<p>подготовленности</p>	
<p>Владеть: - личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей; - должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</p>	<p>1,2,3,4 семестры</p>	<p>Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Использованные источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.</p>	<p>Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Использованные источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.</p>	<p>Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.</p>	<p>Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.</p>	<p>Реферат</p>	<p>зачет</p>

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

3.1. Тестирование физической подготовки

Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.

Нормативы текущего контроля:

1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену количество раз на каждой ноге (жен.)
5. 12- минутный бег
6. Челночный бег (6х9м)
7. Прыжки через скакалку
6. Штрафные броски (баскетбол)
8. Обводка зоны 3-х сек
9. Ускорение 20м с высокого старта
10. Верхняя передача над собой
11. Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
12. Нижняя передача в стенку
13. Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
14. Подача из-за лицевой линии и на точность
15. Плавание 12мин
16. Рывок штанги
17. Толчок штанги
18. Рывок гири
19. Толчок 2 гирь от груди (16кг)
20. Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)
22. Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
23. Составление композиции на степ - платформах
24. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
25. Проведение комплекса упражнений с группой

3.2. Тестирование функциональной подготовленности

Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.

Уровень функционального состояния организма определяем с помощью функциональных проб и тестов.

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

2. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Задержка дыхания производится после полного выдоха.

3. Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

4. Клиностатическая проба. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях.

5. Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. После 5 минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и за последние 15 с первой минуты восстановления (P3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу и специальной формуле.

6. Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

7. Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). Оценивается скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы.

8. Тест PWC 170.

3.3. Реферат

Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.

Темы реферативных работ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

По дисциплине предусмотрен зачет. Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

4.1. Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся основного отделения, направленные на формирование компетенции УК-7

Женщины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	10,15	10,5	11,15
2	Бег 100 м. (сек.)	15,7	16	17
3	Прыжки в длину с места (см.)	180	175	165
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (раз)	30	20	10
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закрепленные (раз)	60	45	30
6	Челночный бег 6х12 м (сек.)	20,5	21,5	22,5
Оценка подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 попыток (кол-во удачных передач)	10	8	6
8	Подача нижняя, верхняя (кол-во удачных подач)	8	6	4
Оценка подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	4	3	2

Мужчины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				

1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	12	12,35	13,1
2	Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14
3	Прыжки в длину с места (см.)	225	215	200
4	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9
5	В висе поднимание ног до качания перекладины (раз)	10	7	5
6	Челночный бег 6х12 м (сек.)	17,5	18,5	19,5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 (кол-во удачных передач) попыток	10	8	6
8	Подача верхняя, нижняя (кол-во удачных подач)	8	6	4
Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3

4.2. Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки), направленные на формирование компетенции УК-7

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.

3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	<p>1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек.</p> <p>2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)</p> <p>3.Наклон вперед из положения стоя.</p>	<p>количество раз.</p> <p>количество попаданий.</p> <p>глубина наклона.</p>
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	<p>1.Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).</p> <p>3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.</p>	<p>глубина наклона.</p> <p>кол-во попаданий.</p> <p>количество раз.</p>
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	<p>1. Бег с умеренной интенсивностью.</p> <p>2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р).</p> <p>3. Верхний или нижний прием и передача волейбольного мяча.</p>	<p>техника бега.</p> <p>количество попаданий.</p> <p>количество раз.</p>
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	<p>1Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек.</p>	<p>глубина наклона.</p> <p>количество раз.</p>

		3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

4.3. Темы рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий, направленные на формирование

компетенции УК-7

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
6. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. ППФП обучающихся-строителей.
9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
10. Проведение отдельной части профилактического учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся.
11. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
19. Физические способности и методика их развития (силовая, скоростная, координационные способности, выносливость и гибкость)
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзамена.
22. Характеристика отдельных видов спорта и их оздоровительная направленность (легкая атлетика, ходьба, бег, ходьба на лыжах, игры, плавание, походы).
23. Объективные и субъективные признаки и профилактика усталости и переутомления.
24. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
25. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения.
26. Основные положения методики закаливания.
27. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (формы и содержание самостоятельных занятий).
28. Самоконтроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
29. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.

Общие требования к оформлению реферата:

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный – полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста – «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое – 30 мм, верхнее, и нижнее, правое – 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста – 1,5. Размер шрифта для названия главы – 16 (полужирный), подзаголовок – 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Реферат по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Выполнил: ФИО

№ уч. группы

Проверил: ФИО преподавателя

Город, год

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1.	6
Список литературы	25

(Учитывать алфавитный порядок)