

Приложение
фонд оценочных средств по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту»

1. Критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (знать, уметь, владеть)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: здоровьесберегающие технологии поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма. З-ИПК 7.1 Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности. У-ИПК 7.1 Владеет: здоровьесберегающими технологиями для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма. В-ИПК 7.1 Знает: свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.		Зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает: свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. З-ИПК 7.2 Умеет: планировать свое рабочее и	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом	Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.		Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (знать, уметь, владеть)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
социальной и профессиональной деятельности	свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. У-ИПК 7.2 Владеет: навыком планирования своего рабочего и свободного время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. В-ИПК 7.2 Знает: средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-ИПК 7.3 Умеет: использовать методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. У-ИПК 7.3 Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. В-ИПК 7.3	ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.		Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (знать, уметь, владеть)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.		Зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.		Зачет

Код и наименование формируемой компетенции	Критерии оценивания (знать, уметь, владеть)	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Наименование тем (разделов)*	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)**	промежуточная аттестация***
		ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования			

2. Уровни сформированности компетенций, их критерии и шкала оценивания

Шкала оценивания сформированности индикаторов компетенций

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами,	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.

Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Оценки сформированности индикаторов*			
	неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено
ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		уровень освоения индикатора компетенции.	умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.	
ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения индикатора компетенции.	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения индикатора компетенции.	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения индикатора компетенции.

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка сформированности компетенций	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные / профессиональные компетенции
Высокий	отлично / зачтено	Сформированы четкие системные знания, умения и навыки по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно, продемонстрирован высокий уровень владения практическими умениями и навыками. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции.
Повышенный	хорошо / зачтено	Знания, умения и навыки по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции.	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продemonстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков.
Базовый	удовлетворительно / зачтено	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками для их устранения. Обучающимся	Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продemonстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально

		продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции.	необходимому уровню для решения профессиональных задач.
Низкий	Неудовлетворительно / не зачтено	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

3. Оценочные средства, используемые в процессе формирования компетенций

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и наименование формируемой компетенции	Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся основного отделения																																																																				
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Женщины																																																																				
	<table><tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Тесты</th><th colspan="3">Оценка нормативов в очках</th></tr><tr><th>5</th><th>4</th><th>3</th></tr><tr><td colspan="5">Оценка общей физической подготовленности</td></tr><tr><td>1</td><td>Бег 2000 м. (мин., сек.)</td><td>10,15</td><td>10,5</td><td>11,15</td></tr><tr><td>2</td><td>Бег 100 м. (сек.)</td><td>15,7</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>3</td><td>Прыжки в длину с места (см.)</td><td>180</td><td>175</td><td>165</td></tr><tr><td>4</td><td>Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (раз)</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td></tr><tr><td>5</td><td>Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закрепленные (раз)</td><td>60</td><td>45</td><td>30</td></tr><tr><td>6</td><td>Челночный бег 6х12 м (сек.)</td><td>20,5</td><td>21,5</td><td>22,5</td></tr><tr><td colspan="5">Оценка подготовленности по волейболу</td></tr><tr><td>7</td><td>Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 попыток (кол-во удачных передач)</td><td>10</td><td>8</td><td>6</td></tr><tr><td>8</td><td>Подача нижняя, верхняя (кол-во удачных подач)</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td></tr><tr><td colspan="5">Оценка подготовленности по баскетболу</td></tr><tr><td>9</td><td>Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td></tr></table>	№ 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
	№ 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

Код и наименование формируемой компетенции	Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки),
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.) 5.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 6.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой. 7.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 8.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 9.Наклон вперед из положения стоя. 10.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой. 11. Бег с умеренной интенсивностью. 12.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек.