

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<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )   | 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 | <p><b>Знать:</b> Виды физических упражнений.<br/>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br/>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br/><b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.<br/>- Использовать средства и методы физического воспитания для</p> | <p>ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br/>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов. |  | Зачет                       |

| Код и наименование формируемой компетенции  | Критерии оценивания<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )   | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)*   | Наименование оценочного средства   |                             |
|---|---|--|--|--|-----------------------------|
|   |   |  |  | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
|   | <p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |  |  |  |                             |
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b> Виды физических упражнений.<br/>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br/>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br/><b>Уметь:</b> Применять на</p>      | <p>ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br/>ИД-2УК-7 Использует</p> | <p>Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.</p> |  | <p>Зачет</p>                |

| Код и наименование формируемой компетенции             | Критерии оценивания<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )   | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)*  | Наименование оценочного средства   |                             |
|--|---|--|---|--|-----------------------------|
|  |   |  |   | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
|  | <p>практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |   |  |                             |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической | <p><b>Знать:</b> Виды физических упражнений.</p> <p>Знать: роль и значение</p>  | ИД-1УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической  | Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания |  | Зачет                       |

| Код и наименование формируемой компетенции  | Критерии оценивания<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )  | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)* | Наименование оценочного средства   |                             |
|---|--|--|------------------------------|--|-----------------------------|
|   |  |  |                              | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для</p> | <p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | студентов.                   |  |                             |

| Код и наименование формируемой компетенции   | Критерии оценивания<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )  | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)*   | Наименование оценочного средства   |                             |
|--|--|--|--|--|-----------------------------|
|  |  |  |  | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
|  | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |  |  |  |                             |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b> Виды физических упражнений.<br/>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br/>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br/><b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.<br/>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-</p> | <p>ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br/>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр. |  | Зачет                       |

| Код и наименование формируемой компетенции   | Критерии оценивания ( <i>знать, уметь, владеть</i> )  | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)*   | Наименование оценочного средства   |                             |
|--|---|--|--|--|-----------------------------|
|  |   |  |  | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
|  | личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                    |  |  |  |                             |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> Виды физических упражнений.<br>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br>-Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br><b>Уметь:</b> Применять на практике разнообразные | ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД-2УК-7 Использует основы физической | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики. |  | Зачет                       |

| Код и наименование формируемой компетенции | Критерии оценивания<br>( <i>знать, уметь, владеть</i> )  | Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции   | Наименование тем (разделов)* | Наименование оценочного средства   |                             |
|--|--|--|------------------------------|--|-----------------------------|
|  |  |  |                              | текущий контроль (включая контроль самостоятельной работы обучающихся)** | промежуточная аттестация*** |
|  | <p>средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |                              |  |                             |

## 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  |
| <p>ИД-1УК-7<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p> | <p>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.</p> | <p>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.</p> | <p>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.</p> |
| <p>ИД-2УК-7<br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p>                  | <p>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков по индикатору компетенции</p> | <p>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</p>  | <p>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</p>   | <p>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.</p> |

| Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции | Оценки сформированности индикаторов* |  |   |                   |
|--|--------------------------------------|--|---|-------------------|
|  | неудовлетворительно / не зачтено     | удовлетворительно / зачтено              | хорошо / зачтено  | отлично / зачтено |
| профессиональной деятельности.                                   |                                      | уровень освоения индикатора компетенции. | незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный 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. Продемонстрирован 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 продемонстрирован базовый уровень   | Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения   |

|        |                                  |   |                         |
|--------|----------------------------------|---|-------------------------|
|        |                                  | освоения компетенции.   | 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   |  |                           |      |       |
|  | № 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    |       |

| №<br>п/п   | Тесты  | Мужчины                      |       |      |
|--|--|------------------------------|-------|------|
|  |  | Оценка нормативов<br>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 6x12 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    |
| <b>Код и наименование формируемой компетенции</b>  | <b>Контрольные нормативы по оценке уровня физического развития обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки),</b>   |                              |       |      |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>2.Наклон вперед из положения сидя.<br>3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)<br>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)<br>5.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).<br>6.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой.<br>7.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек.<br>8.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)<br>9.Наклон вперед из положения стоя.<br>10.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.<br>11. Бег с умеренной интенсивностью.<br>12.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. |                              |       |      |

