

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утверждены решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 13
от 06 июля 2020 г.*

Кафедра физической культуры

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(Элективные дисциплины)»**

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,

профиль «Информационные системы в экономике».

Уровень высшего образования - бакалавриат.

Формы обучения – очная, заочная

Махачкала – 2020

УДК -796
ББК-75

Составитель – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент: Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Сайидахмедов Сайидахмед Сергеевич, генеральный директор компании «Текама».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., №922, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., № 301 Министерства образования и науки РФ.

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Оценочные материалы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 29с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 03 июля 2020 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по подготовке 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., доцент Раджабовым К.Я.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 30 июня 2020 г., протокол № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение оценочных материалов.....	4
Раздел 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины	5
1.1 Перечень формируемых компетенций	
1.2 Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств	
РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине.....	10
РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	23
РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций.....	27
Лист актуализации	29

Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые задания репродуктивного, реконструктивного и практикоориентированного уровней, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- компетентностный подход, соотнесение оценочных материалов с оцениваемыми компетенциями;
- компетентностный подход при формировании критериев оценки знаний, умений и навыков обучающихся;
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц оценочных материалов);
- объем (количественный состав оценочных материалов);
- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении текущего и промежуточного контроля.

РАЗДЕЛ 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины

1.1 Перечень формируемых компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
УК	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания сформированности компетенций	Виды оценочных средств	
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Блок А – задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения	
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни		
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни		
		Уметь: Применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности		Блок В - задания реконструктивного уровня – практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности		
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно-спортивной деятельности		

	деятельност и	Про двин утый уров ень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности применять на практике изученные физические упражнения и основы организации физкультурно- спортивной деятельности	
	Владеть: Методикам и оздоровлени я и влияния физических упражнений на организм и личность занимающег ося, организации физкультурн о- спортивной деятельност и	Пор огов ый уров ень	Обучающийся частично владеет методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности	Блок С - задания практико- ориентиров анного уровня - Методико- практическ ие задания; - контрольн ые нормативы
Базо вый уров ень		Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности		
Про двин утый уров ень		Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности методиками оздоровления и влияния физических упражнений на организм и личность занимающегося, организации физкультурно-спортивной деятельности		
УК- 7.2. Определя ет личный уровень сформиро ванности показател ей физическ ого развития и физическ ой подготовл енности	Знать: личный уровень сформирова нности показателей физического развития и физической подготовлен ности	Пор огов ый уров ень	Обучающийся частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Блок А – задания репродукти вного уровня – вопросы для обсуждени я
		Базо вый уров ень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Про двин утый уров ень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
	Уметь: определять свой уровень сформирова нности показателей	Пор огов ый уров ень	Обучающийся частично умеет определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Блок В - задания реконструк тивного уровня
Базо вый		Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и		

	физического развития и физической подготовленности	уровень	пробелами определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	– практические задания;		
		Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности			
		Владеть методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности	Блок С - задания практико-ориентированного уровня - методико-практические задания; - контрольные нормативы	
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами методиками формирования показателей физического развития и физической подготовленности		
	УК - 7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	Знать: комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Блок А – задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения	
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		
		Уметь: выбирать и формировать комплексы	Пороговый	Обучающийся частично умеет работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные		Блок В - задания реконструк

ие здоровья	физических упражнений с учетом их воздействия на функционал ьные и двигательны е возможност и, адаптационн ые ресурсы организма и на укрепление здоровья	уров ень	и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	тивного уровня – практическ ие задания;
		Базо вый уров ень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
		Про двин утый уров ень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности работать с комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
	Владеть: разнообразн ые средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиче ской подготовки и самоподгото вки к будущей жизни и профессиона льной деятельност и; использоват ь творчески средства и методы физического воспитания для профессиона льно- личностного	Пор огов ый уров ень	Обучающийся частично владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Блок С - задания практико- ориентиров анного уровня - методико- практическ ие задания; - контрольн ые нормативы
		Базо вый уров ень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
		Про двин утый	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности разнообразными средствами	

		развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	уровень	физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
УК - 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		Пороговый уровень	Обучающийся частично знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Блок А – задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
			Продвинутой	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
	Уметь: пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Блок В - задания реконструктивного уровня – практические задания;
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
			Продвинутой	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности пользоваться средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
	Владеть: средствами и методами		Пороговый	Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	Блок С - задания практико-

		укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	уровень	физического самосовершенствования	ориентированного уровня - методико-практические задания; - контрольные нормативы
	Базовый уровень		Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		
	Продвинутой		Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		

РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине

Блок А. Задания репродуктивного уровня («знать»)

А2. Вопросы для обсуждения

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
17. Правила соревнований по футболу.
18. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
19. Лечебная физическая культура (ЛФК).
20. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
21. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
22. Правила соревнований по волейболу.
23. Правила соревнований по баскетболу

Блок В. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В1. Практические задания

В1. Практические задания

Задание 1. Построение тренировочного занятия по общей физической подготовке, легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису и особенности проведения их основных частей.

Задание 2. Построение тренировочного занятия по гимнастике.

Задание 3. Построение тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Задание 4. Построение тренировочного занятия по волейболу.

Задание 5. Построение тренировочного занятия по баскетболу.

Задание 6. Построение тренировочного занятия по футболу.

Задание 7. Построение тренировочного занятия по настольному теннису.

Задание 8. Средства физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Задание 9. Методы физической культуры. Специфические методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы) и неспецифические методы физического воспитания

Задание 10. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).

Задание 11. Нетрадиционные виды спорта (боулинг; гидроаэробика; йога; стретчинг; шейпинг).

Задание 12. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

Задание 13. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.

Задание 14. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.

Задание 15. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

Задание 16. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

Задание 17. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Блок С. Задания практикоориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С1. Методико- практические задания

1. Общая физическая подготовка:

Обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно–силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).

2. Легкая атлетика:

Классические виды бега: спринт (бег на короткие дистанции — 100, 200, 400 м), миттельштреккерский (бег на средние дистанции — 800, 1000, 1500, 2000 м), стайерский (бег на длинные дистанции — 3000), эстафетный.

Метания легкоатлетические, упражнения в метании диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность.

Прыжки в длину и в высоту, с разбега и с места.

3. Гимнастика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метание, лазание, перелазания, равновесия, преодоление препятствий и др. *Прыжки (не опорные и опорные). Упражнения на снарядах* (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. *Акробатические упражнения* объединяют

акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения.

4. Волейбол:

Перемещения и стойки; исходное положение в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещения скрестным шагом вправо и влево, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево; *техника владения мячом* (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); *техника овладения мячом* (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); *техника игры в нападении*: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2,4), групповые действия, индивидуальные действия; *тактика игры в защите и в нападении* (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад); *групповые действия*: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита; индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам. Контрольно-оценочные испытания.

5. Баскетбол:

Стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; – остановка двумя шагами; – *повороты на месте и в движении*; – держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом; – *ловля и передачи мяча* в статическом положении (на месте); – остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером; – *ловля и передачи мяча в движении*; – *дистанционные броски с места*; – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; – *ведение мяча*; – остановка двумя шагами после ведения мяча; – бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); – остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); – *бросок в прыжке*; – разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; – разновидности броска в прыжке; – *финты* (обманные движения) без мяча и с мячом; – игровые действия (сочетания приемов).

6. Футбол:

Техника передвижений: 1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости); 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления); 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две); 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении). *Техника ударов по мячу ногой*: 1) удар внутренней стороной

стопы; 2) удар внутренней частью подъема; 3) удар средней частью подъема; 4) удар внешней частью подъема; 5) удар носком. Техника ударов по мячу головой: 1) удар серединой лба; 2) удар боковой частью лба. *Техника остановки мяча:* 1) остановка мяча внутренней стороной стопы; 2) остановка мяча подошвой; 3) остановка мяча подъемом; 4) остановка мяча бедром; 5) остановка мяча грудью; 6) остановка мяча головой. *Техника ведения мяча:* 1) ведение мяча ногой; 2) ведение мяча головой. Техника обманных движений (финты): 1) финт «уходом»; 2) финт «ударом»; 3) финт «остановкой». *Техника отбора мяча:* 1) отбор мяча ногой; 2) отбор мяча в подкате; 3) отбор мяча толчком плеча. Учебная игра.

7. Настольный теннис:

Способ держания ракетки; взаимодействие ракетки и мяча при ударе; вращение мяча; умение смотреть на мяч; движения игрока; удары по мячу; подача и приём подачи. Учебная игра.

Блок Д. Типовые задания для использования в рамках промежуточной аттестации

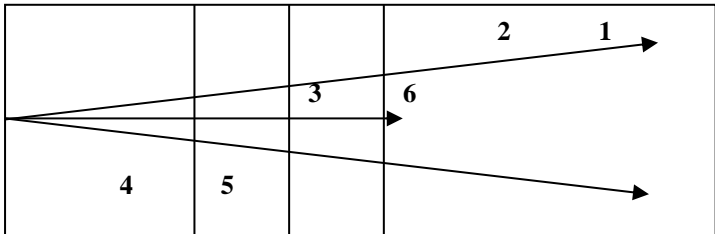
Контрольные нормативы на 1 курсе «Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.6	16.0	17.2	17.6	18.7	13.8	13.9	14.3	14.8	15.0
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	40	30	20	15	10					
						12	10	9	7	5
						10	8	6	4	2

3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)	вес до 70 кг	10.2	10.5	11.2	11.5	12.1					
		0	0	0	0	5					
	вес более 70 кг	10.4	11.2	11.5	12.4	13.1					
		0	0	5	0	5					
Бег 3000 м (мин., с.)	вес до 85 кг						12.3	12.4	13.2	13.5	14.3
							0	0	0	0	0
	вес более 85 кг						12.5	13.1	13.5	14.4	15.3
						0	0	0	0	0	

«Волейбол»

Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2

Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	30	20	15	10	5

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200

Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

Контрольные нормативы на 2 курсе.

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.1	17.5	18.6	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	50	40	30	20	15	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.35	10.30 11.20	11.0 11.55	11.20 12.40	12.0 13.15					

Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.20	12.30	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.40	13.00	13.50	14.40	15.30

**«Волейбол»
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5	4	3	2	1	0
Сдача нормативов по знанию правил игры	5	4	3	2	1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек) см. на схему I курса	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (дев. от скамейки)	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

Контрольные нормативы на 3 курсе.

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6

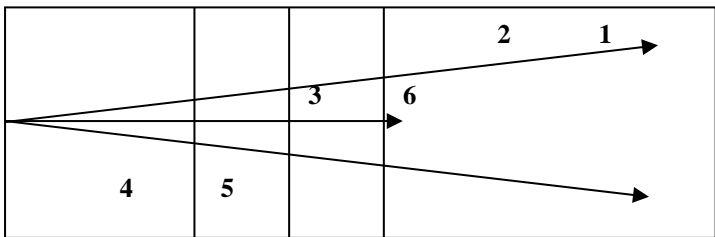
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг										
	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
						12.10	12.20	12.30	13.10	14.30
						12.20	12.40	13.00	13.50	15.30

**«Волейбол»
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам					

Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1
--	---	---	---	---	---

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	20	15	10	5
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам					
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (оценивается в баллах)	30	20	15	10	5

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек),	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/4	5/4
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (д - от скамейки)	20	18	15	10	7	70	65	60	55	40

Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.5	9.8	10.0	10.4	9.0	9.4	9.6	9.8	10.0
Прыжок в длину с места (в см)	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	50	45	40	35	25	75	70	65	60	55
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50

Промежуточная аттестация (зачетные нормативы)

№ п / п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Баллов							
			юноши				девушки			
			18-20	14-17	10-13	0-9	18-20	14-17	10-13	0-9
1	скоростные	бег 30 м.с	4,3-4,5	4,5-5,1	5,2 - 5,5	5,6 и >	4,8-5,3	5,4-5,9	6,1-6,5	6.6 и >
2	координационные	Челночный бег 3х10м, с	7,2-7,5	7,5-7,9	8,0-8,2	8,3 и >	8.4-8.6	8,7-9.0	9.1-9.4	9.5 и >
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	230-240	215-225	200-210	180-190	200-210	190-180	160-170	150-155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500 и >	1300-1400	1100 - 1000	900 и <	1300 и >	1100 - 1200	900-1000	800 и <
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	15 и >	12-14	8-11	7 и <	20 и >	16-19	14-18	13 и <
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	15 и >	12-14	8-11	5-7	18 и >	15-17	11-14	10 и <

		перекладине из виса лёжа, кол- во раз (девушки)								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся очной формы обучения.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;
- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов).

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения применяется бинарная шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

уровни освоения компетенций	продвинутый уровень	базовый уровень	пороговый уровень	допороговый уровень
100 – балльная шкала	85 и \geq	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по различным показателям

<i>Показатели оценивания сформированности компетенций</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
Выполнение методико-практических заданий	0-30	«неудовлетворительно» «удовлетворительно»

		«хорошо» «отлично»
--	--	-----------------------

**Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций
по текущему контролю успеваемости**

<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>	<i>Критерии оценивания</i>
0-50	«не зачтено»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины
51-69	«зачтено»	Пороговый уровень	Не менее 50% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены без существенных ошибок
70-84	«зачтено»	Базовый уровень	Обучающимся выполнено не менее 75% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала и применения его при решении практических заданий; задания выполнены без ошибок
85-100	«зачтено»	Продвинутый уровень	100% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач; способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

Шкала оценок по промежуточной аттестации

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Баллы</i>	<i>Оценка</i>
Зачет	0-20	«зачтено» «не зачтено»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций

по промежуточной аттестации обучающихся

Баллы	Оценка	Уровень освоения компетенций	Критерии оценивания
0-9	«не зачтено»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; обучающийся не смог ответить на вопросы.
10-13	«зачтено»	Пороговый уровень	Обучающийся дал неполные ответы на вопросы, с недостаточной аргументацией, практические задания выполнены не полностью, компетенции, осваиваемые в процессе изучения дисциплины сформированы не в полном объеме.
14-17	«зачтено»	Базовый уровень	Обучающийся в целом приобрел знания и умения в рамках осваиваемых в процессе обучения по дисциплине компетенций; обучающийся ответил на все вопросы, точно дал определения и понятия, но затрудняется подтвердить теоретические положения практическими примерами; обучающийся показал хорошие знания по предмету, владение навыками систематизации материала и полностью выполнил практические задания.
18-20	«зачтено»	Продвинутый уровень	Обучающийся приобрел знания, умения и навыки в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; терминологический аппарат использован правильно; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать материал и выполняет практические задания с подробными пояснениями и аргументированными выводами.

Порядок проведения оценивания сформированных компетенций в ходе выполнения практических заданий

При подготовке к контактной работе с обучающимися, контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся преподавателю необходимо руководствоваться рабочей программой дисциплины, а также картой обеспеченности литературой, и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, фондом оценочных средств по дисциплине.

На первом занятии по дисциплине преподаватель должен довести до обучающихся всю необходимую информацию по дисциплине. Практические занятия имеют целью формирование знаний, умений и навыков, для формирования компетентности обучающегося. Все практические занятия дисциплины проводятся в специализированных помещениях. На первом занятии преподаватель должен ознакомить обучающихся с требованиями техники безопасности. Проводя практические занятия по данной дисциплине, предлагается использовать задания указанные в оценочных средствах по данной дисциплине. Выполнение заданий должно быть индивидуальным. Для закрепления практических знаний, умений и навыков по каждой теме выдаётся задание на самостоятельную работу, по трудоемкости сходные с задачами, решаемыми на занятии. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются аналитические и интеллектуальные умения.

При контроле текущей успеваемости и промежуточной аттестации используются оценочные средства, критерии оценки и начисления баллов, представленных в оценочных средствах по данной дисциплине.

Методика оценивания выполнения методико-практических (практических) заданий

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
26-30	«отлично»	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

20-25	«хорошо»	ь выполнения; 3. Правильность выполнения;	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
14-19	«удовлетворительно»	4. Самостоятельность выполнения;	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;
8-13	«неудовлетворительно»		двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим практические занятия. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора по учебной работе не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре (структурному подразделению).

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях выполнением контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по результатам изучения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в семестрах проводится в форме выполнения зачетных нормативов (тестов) по проверке

физической подготовленности. Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных перед аттестацией.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня практических умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Методика оценивания норматива на зачете

Баллы	Шкала оценок	Показатели	Критерии
10-20	Зачтено	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4. Самостоятельность выполнения;	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

Лист актуализации оценочных материалов дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « 25 » мая 2021 № 10

Зав. кафедрой Ирина Игоревна

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « _____ » _____ 20____ № _____

Зав. кафедрой _____

Оценочные материалы пересмотрены,
обсуждены и одобрены на заседании кафедры

протокол от « _____ » _____ 20____ № _____

Зав. кафедрой _____