



Муниципальное образовательное автономное учреждение высшего
образования «Воронежский институт экономики
и социального управления»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Воронеж 2023

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости разработан на основе рабочей программы «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в состав образовательных программ 37.03.01 Психология, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, 41.03.04 Политология.

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся на практике.

Текущий контроль проводится в соответствии с учебным планом в 1-6 семестрах. 80% посещаемости практических занятий является допуском к промежуточной аттестации. В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

1) *входной контроль* заключается в определении исходного уровня физической подготовленности, морфофункционального состояния, первоначальных знаний, умений и навыков в базовых видах спорта (для элективной дисциплины «Общая физическая подготовка»); избранного вида спорта (для элективных дисциплин «Волейбол», «Мини-футбол», «Бадминтон», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура»).

2) *текущий контроль* качества усвоения учебного материала состоит в проведении тестирования в конце разделов курса, а также в отработке практических навыков, активности на практических занятиях.

2.Оценочные средства для текущего контроля

Контрольные нормативы для оценки практических умений и навыков по базовым и избранным видам спорта.

Общая физическая подготовка

№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
<i>девушки</i>			
1	Прыжок в длину с места	170 - 185	155 - 170
2	Челночный бег 3x10м	7,9 - 8,8	8,8 - 9,1
3	Отжимание (кол-во раз)	11 - 16	9 - 11
4	Наклон вперед (гибкость)	+9 - +16	+7 - +9
5	Бросок набивного мяча (1 кг, см)	500 - 600	450 - 500
6	Поднимание туловища (кол-во раз/1 мин)	36 - 44	33 - 36
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	140 - 160	120 - 140
<i>юноши</i>			
1	Прыжок в длину с места	220 - 230	190 - 220
2	Челночный бег 3x10м	6,9 - 7,7	7,7 - 7,9
3	Подтягивание (кол-во раз)	11 - 14	9 - 11
4	Наклон вперед (гибкость)	+8 - +13	+5 - +7
5	Бросок набивного мяча (1кг, см)	630 - 810	520 - 630
6	Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин)	40 - 50	36 - 40
7	Скакалка (кол-во раз/1 мин)	130 - 150	110 - 130

Легкая атлетика

№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
<i>девушки</i>			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	325 - 350	300 - 325
2	Метание мяча 150 гр. (м)	28 - 34	24 - 28
3	Бег на 30 метров	5,0 - 5,5	5,5 - 5,7
4	Бег на 60 метров	9,3 - 10,1	10,1 - 10,5
5	Бег на 100 метров	16,0 - 17,2	17,2 - 17,6
6	Бег на 2000 метров	9,50 - 11,20	11,20 - 12,00
<i>юноши</i>			
1	Прыжок в длину с разбега (см)	435 - 460	410 - 435
2	Метание мяча 150 гр. (м)	38 - 40	35 - 38
3	Бег на 30 метров	4,4 - 4,7	4,7 - 4,9
4	Бег на 60 метров	8,0 - 8,5	8,5 - 8,8
5	Бег на 100 метров	13,4 - 14,3	14,3 - 14,6
6	Бег на 3000 метров	12,40 - 14,30	14,30 - 15,00

Волейбол

№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
девушки			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8
юноши			
1	Подача мяча из 5 попыток (кол.)	3 - 4	2 - 3
2	Верхняя передача над собой (кол)	8 - 10	6 - 8
3	Нижняя передача над собой (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Верхняя подача из 10 попыток	7 - 9	5 - 7
5	Верхняя передача в парах (кол)	12 - 15	9 - 12
6	Нижняя передача в парах (кол)	8 - 10	6 - 8
Мини-футбол			
№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
девушки			
1	Челночный бег 4х9	10,0 - 10,5	10,5 - 11,0
2	Удар по мячу ногой на точность	5 - 8	3 - 5
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	8,5 - 10,5	10,5 - 12,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	7 - 10	5 - 7
5	Передача мяча в парах за 30 сек	18 - 21	16 - 18
6	Обводка конусов (сек)	11,0 - 13,0	13,0 - 15,0
юноши			
1	Челночный бег 4х9	8,8 - 9,2	9,2 - 9,5
2	Удар по мячу ногой на точность	7 - 9	5 - 7
3	Бег 30 метров с мячом (сек)	6,5 - 8,5	8,5 - 10,5
4	Жонглирование мяча ногой (кол)	14 - 20	8 - 14
5	Передача мяча в парах за 30 сек	23 - 26	20 - 23
6	Обводка конусов (сек)	9,0 - 11,0	11,0 - 13,0

Баскетбол

№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
девушки			
1	Челночный бег 4х9	10,0 - 10,5	10,5 - 11,0
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	20 - 23	16 - 20
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5
юноши			
1	Челночный бег 4х9	8,8 - 9,2	9,2 - 9,5
2	Передача мяча руками от груди партнёру за 30 сек (кол)	23 - 27	18 - 23
3	Точность выполнения бросков в движении из под кольца (кол)	7 - 9	5 - 7
4	Точность выполнения штрафных бросков в кольцо (кол)	7 - 9	5 - 7
5	Точность выполнения бросков с 3-х метровой зоны (кол)	5 - 7	3 - 5

Бадминтон

№	Выполняемые нормативы	зачтено	не зачтено
девушки			
1	Набивание волана (кол-во)	16 - 21	10 - 16
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	10 - 12	8 - 10
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	5 - 7	3 - 5
5	Выполнение высокой-далёкой подачи на заднюю линию площадки (кол-во)	4 - 6	2 - 4
юноши			
1	Набивание волана (кол-во)	21 - 25	15 - 21
2	Выполнение короткой передачи из правой передней зоны в левую переднюю (кол-во)	12 - 14	10 - 12
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
4	Выполнение короткой передачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из 2-х квадратов (кол-во)	7 - 9	5 - 7
5	Выполнение высокой-далёкой подачи на заднюю линию площадки (кол-во)	6 - 8	4 - 6

Адаптивная физическая культура

К каждому студенту, занимающемуся адаптивной физической культурой, требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента и специфику его заболевания. В зависимости от заболевания преподаватель подбирает для студента специальный комплекс упражнений:

- дыхательные упражнения,
- упражнения на координацию,
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса,
- упражнения на гибкость,
- элементы спортивных игр.

Лечебная физическая культура

№	Выполняемые нормативы	зачтено	Не зачтено
девушки			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях на полу (кол-во)	7 - 12	3 - 6
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	35 - 60	15 - 35
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	2 - 7	-2 - 2
4	Ходьба 2х30 (сек.)	31 - 26	35 - 31
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	35 - 45	27 - 35
юноши			

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во)	13 - 18	9 - 13
2	Планка в упоре лёжа на локтях (сек.)	55 - 80	35 - 55
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	0 - 5	-4 - 0
4	Ходьба 2х30 (сек.)	29 - 24	33 - 29
5	Приседание с выносом рук вперёд (кол-во)	40 - 50	32 - 40

Образовательный процесс студентов с ОВЗ может осуществляться:

- в едином потоке со сверстниками, не имеющими ограничений,
- отдельно по индивидуальной образовательной траектории.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, в виде тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам учебной дисциплины.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций/индикаторов компетенций

Оценка умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме текущей и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе практических занятий в семестре с целью формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка умений и навыков обучающихся на практических занятиях.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме, определенной в рабочей программе дисциплины, по утвержденным нормативам. Оценка по результатам зачёта - «зачтено», «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

Форма контроля по дисциплине включает в себя нормативы общей физической подготовки, позволяющие оценить уровень сформированности обучающимися умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
3. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.
4. Краткая характеристика процедуры реализации текущего и итогового контроля по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице ниже.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно календарному учебному графику. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося согласно шкале оценивания.	Нормативы общей физической подготовки