

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»**

Кафедра физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль подготовки: «Прикладная информатика в экономике»

Санкт-Петербург

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине используется в целях нормирования процедуры оценивания качества подготовки и осуществляет установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы дисциплины. Предметом оценивания являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций у обучающихся. Процедуры оценивания применяются в процессе обучения на каждом этапе формирования компетенций посредством определения для отдельных составных частей дисциплины методов контроля – оценочных средств. Основным механизмом оценки качества подготовки и формой контроля учебной работы студентов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

1.1. Цель и задачи текущего контроля студентов по дисциплине

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт» уровня достижения планируемых результатов обучения - знаний, умений, навыков, в ходе ее изучения при проведении занятий, предусмотренных учебным планом. Задачи текущего контроля:

1. обнаружение и устранение пробелов в освоении учебной дисциплины;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения;
3. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
4. подготовка к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется традиционная система поэтапного оценивания уровня освоения. За каждый вид учебных действий студенты получают оценку.

1.2. Цель и задачи промежуточной аттестации студентов по дисциплине.

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала, уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций на момент завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проходит в экзамена.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня освоения учебной дисциплины;
2. определение уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций;
3. соотнесение планируемых результатов обучения с планируемыми результатами освоения образовательной программы в рамках изученной дисциплины.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Наименование и содержание подгрупповых занятий, литература для подготовки к занятиям	Формируемые компетенции	Формы контроля усвоения знаний
1.	Легкая атлетика	<p>1.Техника бега: начало бега (низкий старт), стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>2.Специальные упражнения (выполняются сериями на отрезках дистанции 20–60 м): бег с ускорением, с высокого старта и бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голеней назад; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; тренировка в беге на короткие дистанции; контрольный бег в условиях соревнований.</p> <p>3.Кросс (бег по пересеченной местности) — мужчины 3000 м; женщины —1000 м.</p> <p>4.Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равных участках по прямой и повороту; бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон на пологом склоне; бег по пересеченной местности; финиширование.</p> <p>5.Тренировка — равномерный бег слабой и сильной интенсивности: для мужчин до 5 км, для женщин до 2–3 км; переменный бег слабой и сильной интенсивности для мужчин до 3–4 км, для женщин до 1,5 км; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции для мужчин — 300–800 м, для женщин — 100–300 м.</p> <p>6.Кросс в условиях соревнования.</p>	УК- 7	Тестовые практические задания
2.	Баскетбол	<p>Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину одной и двумя руками, штрафные броски, передачи мяча.</p> <p>Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижения обычными и приставными</p>	УК- 7	Тестовые практические задания. Тестовые задания.

		<p>шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости; старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника владения мячом и противодействия противнику: овладение мячом при отскоке от щита или корзины; вырывание, выбивание и перехват мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», командные действия.</p> <p>Элементы тактики игры в защите: командные действия против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, варианты тактических систем в защите.</p> <p>Двухсторонние игры.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>		
3.	Волейбол	<p>Техника игры нападения: стойки и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> <p>Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> <p>Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Двухсторонние игры. Правила игры в волейбол.</p>	УК-7	Тестовые практические задания Тестовые задания.
4.	Тренажерная гимнастика	<p>Характеристика тренажерных устройств для развития силы, выносливости, скорости и координации движений, многофункциональные тренажеры, гантели, гири и штанги.</p> <p>Тренажерные устройства для развития силы мышц рук, ног и туловища.</p> <p>Разминка перед выполнением силовых упражнений. Дозирование отягощений и количества повторений для эффективного развития силы на начальном уровне подготовки и на этапе совершенствования.</p> <p>Страховка и техника безопасности при</p>	УК-7	Тестовые практические задания

		<p>выполнении силовых упражнений. Особенности питания при развитии силы.</p> <p>Тренажерные устройства для развития выносливости (электроприводные и механические беговые дорожки для ходьбы и бега; велотренажеры; учебные эргометры; тренажеры, имитирующие ходьбу по лестнице; тренажеры с тотальным участием мышечных групп).</p> <p>Разминка перед выполнением упражнений на выносливость. Дозирование интенсивности и длительности нагрузок при различном уровне подготовленности.</p> <p>Контроль интенсивности, длительности и реакции организма при циклических упражнениях на тренажерных установках. Программирование тренировочной нагрузки на тренажерном устройстве. Физиологические критерии и тесты для контроля за уровнем выносливости. Страховка и техника безопасности при тренировке выносливости с использованием тренажеров.</p> <p>Методика использования гравитационных тренажеров для тренировки вестибулярного аппарата, реактивности сосудистой системы и развития позвоночника.</p> <p>Противопоказания при использовании гравитационных тренажеров. Дозирование гравитационных воздействий. Контроль и страховка во время выполнения гравитационных упражнений.</p>		
5	Развитие физических качеств	<p>В процессе формирования физической культуры личности происходит не только приобретение двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических способностей занимающихся.</p> <p>В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека, используются термины «физические способности» и «физические качества». Эти понятия в определенном отношении совпадают, однако не тождественны.</p> <p>ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека,</p>	УК-7	Тестовые практические задания

		<p>отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.</p> <p>Для обозначения отдельных сторон двигательных возможностей человека долгое время употреблялся термин «физические (двигательные) качества». Сейчас некоторые авторы предлагают исключить его из научного обихода в связи с «примитивно-формалистическим содержанием категории «физические качества» и использовать вместо него только термин «физические способности». Тем не менее и в обыденной речи, и в научно-методической литературе этот термин является весьма распространенным. Поэтому, очевидно, есть смысл выяснить сходство и различие этих двух понятий и уточнить типичные ситуации их применения.</p> <p>В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.</p>		
--	--	--	--	--

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «Зачтено», «Не зачтено».

«Зачтено» выставляется студенту при условии:

1. Регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Не менее 90% учебных практических занятий

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов, определяющий уровень общей и спортивно-технической подготовки. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок (не менее чем на 1 балл).

2. Сдачи контрольных (тестовых) заданий. Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Студенты специальной и подготовительной медицинской группы (при наличии медицинского документа) занимаются скандинавской ходьбой в течение всего учебного года.

«Не зачтено» выставляется студенту при условии:

1. наличие пропусков учебных практических занятий без уважительной причины (более 20 %)
2. Сдача контрольных (тестовых) на оценку ниже «1» (для студентов основной группы)

1.2.2. Тестовые задания для текущего контроля знаний

2. Типовые контрольные задания и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

СТРУКТУРА БАЗЫ ТЕСТОВЫХ ВОПРОСОВ

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	количество вопросов
1.	Баскетбол	89
2.	Волейбол	100
3.	Скандинавская ходьба	101
4.	Тренажерная гимнастика	103
5.	Физическая культура и спорт 1 курс ДО	420
6.	Физическая культура и спорт 1 курс ЗО	122

Структура банка тестовых заданий для контроля знаний*

Банк тестовых вопросов в ЭК по дисциплине:
<https://edu.gup.ru/course/index.php?categoryid=35>