Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки «Муниципальное управление»

Квалификация выпускника бакалавр

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре: специальная оздоровительная физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код индикатора достижения компетенций	Наименование оценочного средства и иных материалов	Кол-во
1	В целом	УК – 7.1. УК – 7.2.	Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций, описание шкал оценивания	4
2			Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	3
3			Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	4

1 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

1.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине оценивается по двум оценкам: «зачтено», «не зачтено».

1.2 Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции (индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине	«зачтено»	«не зачтено»
1	2	3	4
УК – 7 (УК – 7.1.; 7.2)	Знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности оздоровительной и лечебной физической культуры	Сформированные или неполные знания методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей оздоровительной и лечебной физической культуры	Фрагментарные знания основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, особенностей оздоровительной и лечебной физической культуры / Отсутствие знаний
	Уметь реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности	В целом успешное умение реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности	Фрагментарные умения реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов физической культуры и спорта; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности / Отсутствие умений

Код компетенции (индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине	«зачтено»	«не зачтено»
	Владеть основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности.	В целом успешное владение основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности	Фрагментарное владение основами рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности / Отсутствие навыков

1.3.Описание шкалы оценивания освоения дисциплины в форме зачета

Знания, умения, навыки обучающегося по дисциплине оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

1.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций дисциплины в форме зачета

Оценка	Критерии
Зачтено	Выполнен установленный по дисциплине объем практических занятий и самостоятельных работ, в процессе обучения или в ходе собеседования продемонстрированы достаточно твердые знания материала, умения и навыки их использования при решении конкретных задач, показана сформированность соответствующих компетенций, проявлено понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, даны правильные, полные ответы на большинство вопросов;нет грубых ошибок. . В реферате раскрыта соответствующая тема, и студент в большей степени владеет предоставленной информацией Выполняет полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, комплекс упражнений утренней, производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать выполнения упражнений.
Не зачтено	Не выполнен установленный по дисциплине объем практических занятий и самостоятельных работ, соответствующие компетенции не сформированы полностью или частично, в ходе собеседования не дано ответа, или даны неправильные ответы на большинство вопросов, продемонстрировано непонимание сущности предложенных вопросов, допущены грубые ошибки при ответе на вопросы. Реферат не выполнен или в реферате не раскрыта соответствующая тема, или студент совсем не владеет предоставленной информацией. Не владеет умением подбора и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, комплексом упражнений утренней, производственной гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, выполнения упражнений и оценивании.

2.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Вопросы к зачёту

№ вопроса	Вопросы	Коды индикаторов достижения компетенций
1.	Средства, формы, методы, принципы оздоровительной физической культуры.	УК-7.2
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7.2
3.	Особенности занятий физическим упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.	УК-7.2
4.	Основы рациональной техники выполнения различных упражнений оздоровительной направленности.	УК-7.1, УК-7.2
5.	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7.1
6.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7.2
7.	Задачи утренней гигиенической гимнастики.	УК-7.2
8.	Физкультурно-оздоровительные занятия для активного отдыха.	УК-7.2
9.	Осанка и её влияние на здоровье человека.	УК-7.2
10.	Доступные методики оценки функциональной подготовленности	УК-7.1, УК-7.2
11.	Безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	УК-7.2
12.	Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.	УК-7.1
13.	Подбор комплексов физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.	УК-7.1
14.	Выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражненийучитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим трудовой деятельности	УК-7.1
15.	Выбор естественных силы природы и гигиенических факторов в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур.	УК-7.2
16.	Дневник самонаблюдения как способ контроля и анализа эффективности занятий	УК-7.2

2.2. Примерные варианты тестовых заданий
Контрольные упражнения по разделу программы «Общая физическая и функциональная подготовка»

№	Упражнения	Баллы									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1300	1200	1100	1000	900	1200	1150	11000	1000	900
2	Приседания (кол-во раз)	12	8	6	4	2	10	7	5	3	1

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (вупоре лежа на коленях) (кол-во раз)	25	23	21	19	17	20	17	12	10	7
4	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	220	210	200	190	180	180	175	170	160	150
5	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
6.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	10	9	7	5	2	10	8	6	4	2
7.	Наклон вперёд из положения сидя с прямыми ногами (см)	12	8	6	4	2	15	10	8	6	4
8	Проба Штанге (с)	>50	>40	>30	>20	>10	>40	>30	>20	>10	<10
9	Одномоментная функциональная проба (%)	<20	<40	<50	<60	>75	< 25	< 35	<45	<55	>70
10	Проба Ромберга (с)	> 20	> 15	15	< 15	< 10	> 20	> 15	15	< 15	< 10

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная - корригирующая гимнастика»

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
2	Комплексы ЛФК с учетом характера заболеваний (кол-во упр.)	18	15	12	10	8
3.	Комплекс упражнений для воспитания силовых способностей (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
4.	Комплекс упражнений для тренировки гибкости (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
5.	Комплекс упражнений производственной гимнастики по выбору – для умственной или физической деятельности (кол-во упр.)	13	11	9	7	5

2.3. Тесты текущего и промежуточного контроля
Очная форма обучения
ЮНОШИ

№	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2 -3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	6-минутный бег,м	1300	1200	1100	1000	900	1400	1300	12000	1100	1000

2	Бег 3000м	без учета времени					без учета времени				
3	Подтягивание в висе на перекладине	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
4	Прыжок в длину с места	235	215	200	195	180	170	235	215	200	195
5	Челночный бег 3*10	8,0	8,1	8,3	8,5	8,7	7,6	8,0	8,1	8,3	8,5
6.	Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м	3,30	3,10	2,50	2,30	2,10	3,50	3,30	3,10	2,50	2,30
7.	Наклон вперёд сидя (см)	12	8	5	3	1	12	8	5	3	1

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Баллы									
		1 курс					2-3 курс				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	6-минутный бег,м	1000	900	850	800	750	1100	1000	900	850	800
2	Бег 2000м	без учета времени					без учета времени				
3	Поднимание туловища	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
4	Прыжок в длину с места	170	160	150	145	140	175	170	160	150	145
5	Челночный бег 3*10	9,0	9,7	10,3	10,5	10,7	8,5	9,0	9,7	10,3	10,5
6.	Бросок мяча из-за головы, из положения сидя (m=2 кг), м	3,00	2,70	2,40	2,20	2,00	3,10	3,00	2,70	2,40	2,20
7.	Наклон вперёд сидя (см)	18	15	10	7	5	18	15	10	7	5

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами гандбол»

ЮНОШИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег	Без учета времени				
2	Передачи мяча с отскоком	30	25	20	15	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа	30	25	20	15	10
4.	Броски на точность по секторам	6	5	4	3	2
5.	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот	5	4	3	2	1

	до ворот с попаданием в ворота					

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег	Без учета времени				
2	Передачи мяча с отскоком	25	20	25	10	5
3.	Сгибание ног в висе стоя	15	12	10	8	6
4.	Броски на точность по секторам	5	4	3	2	1
5.	Метание мяча на дальность и точность с 6 попыток от ворот до ворот с попаданием в ворота (с отскоком мяча об пол во вратарской зоне)	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами баскетбола»

№	Упражнения		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Челночный бег		Без учета времени				
2	20 передач мяча о стенку (левой и правой рукой), стоя на расстоянии 2м.	ю	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
		д	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0
3.	Выполнение 10 штрафных бросков, кол-во попаданий	д	5	4	3	2	1
		ю	6	5	4	3	2
4.	Обводка области штрафного броска в обе стороны с одним броском в кольцо, сек.	ю	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
		д	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
5	Броски по 7-ми точкам	ЮиД	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная физическая культура с элементами волейбола»

№	Упражнения	пол	Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Нижняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз)	ю	16	12	10	8	6
		д	12	10	8	6	4

2	Верхняя передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз)	ю	16	12	10	8	6
		д	12	10	8	6	4
3.	Подача мяча (различными способами с попаданием в площадку из 6 попыток)	д	5	4	3	2	1
		ю	5	4	3	2	1
5.	Верхняя передача над собой (стоя в кругу 3 м)	ю	10	15	20	25	30
		д	5	10	15	20	25

Контрольные упражнения по разделу программы «Оздоровительная - корригирующая гимнастика»

№	Упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Комплекс ОРУ с предметом (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
2	Комплексы ЛФК с учетом характера заболеваний (кол-во упр.)	18	15	12	10	8
3.	Выполнение комбинации ритмо-темповых и пластических движений (девушки)	Разучить с группой свою	Показ группе разученной ранее	Самостоятельное выполнение	Повтор за ведущим без команд	Повтор за ведущим с командами
4.	Комплекс дыхательных упражнений (кол-во упр.)	13	11	9	7	5
5.	Комплекс упражнений для воспитания силовых способностей (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
6.	Комплекс упражнений для тренировки гибкости (кол-во упр.)	15	12	10	8	6
7.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши) (кол-во упр.)	12	10	8	6	4
8.	Комплекс упражнений производственной гимнастики по выбору – для умственной или физической деятельности (кол-во упр.)	13	11	9	7	5

3.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

1. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры СМК-П-02.01-04-21 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 15 с.
2. Положение о курсовом проектировании СМК-П-02.01-03-23 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
3. Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных техно-логий в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий. Смк-п-02.01-02-23/ разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.
4. Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.03 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: специальная оздоровительная физическая культура»/разраб. С.М.Пятикопов, Н.В.Надёжина, С.А.Ковалева, Н.Н.Яковенко, Н.Н.Кравченко, - Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2025 – 35с.