

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 05.12.2022 13:51:51

Уникальный программный ключ:

2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b547a3bb46a642d074e588af

## СПЕЦИФИКАЦИЯ КОМБИНИРОВАННОГО ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ + ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА/ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

по учебной элективной дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Направленность (профиль) - "Культурно-образовательная и экскурсионная деятельность "

Квалификация / степень выпускника - бакалавр.

### 1. Характеристика оценочного средства.

Комбинированное оценочное средство по физической культуре и спорту состоит из двух взаимосвязанных средств: тестирование уровня физической подготовленности и технической подготовленности по избранному виду спорта или оздоровительной физической культуры.

В основе получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся в процессе учебных занятий лежит педагогический контроль с использованием адекватного тестирования. Тест – это контрольное упражнение, результат которого можно рассматривать как качественный и количественный показатель физической подготовленности. Педагогические тесты дают возможность объективно и комплексно определять отдельные стороны физической подготовленности студентов, оценить эффективность используемых средств и методов, выделить основные и вспомогательные упражнения для контроля над уровнем развития физических качеств.

**Тестирование уровня физической подготовленности характеризуется следующими классификационными параметрами:**

#### 1. Условия проведения:

- с учетом временного промежутка, затраченного на выполнение;
- с учетом преодоленного расстояния;
- тесты на количество повторений;

#### 2. Оценка деятельности:

- индивидуальная;
- командная.

#### 3. Методология проведения:

- каждый участник выполняет определенное задание на конкретной станции;
- каждый контрольный норматив выполняется в специально определенных условиях.

**Техническая подготовленность по виду спорта/оздоровительной физической культуры** – это степень освоения студентом системы движений, соответствующей особенностям избранного вида спорта и направленной на достижение техники оптимальной для студента.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1 - наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;

2 – возникновением двигательного умения;

3 – образованием двигательного навыка.

Критериями технического мастерства являются:

**Объем техники** — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

**Разносторонность техники** — степень разнообразия технических приемов. Так, в лыжных гонках это — соотношение частоты использования разных лыжных ходов.

**Эффективность** владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Студенты, изучающие данную дисциплину, должны продемонстрировать уровень технической подготовленности по избранному виду спорта или оздоровительной физической культуры (ОФК):

- знание средств и методов освоения технических элементов по виду спорта/ОФК;
- умение правильно выполнять технику основных движений по виду спорта/ОФК;
- владение навыками и анализа выполнения техники движений по виду спорта/ОФК.

## 2. Назначение оценочного средства.

Применение ОС в системе менеджмента качества образования позволяет определить уровень освоения студентами компетенций ФГОС ВО, установленными образовательной программой. Их оценка осуществляется в соответствии со следующими видами контролируемых мероприятий:

- по окончании изучения дисциплины (промежуточная аттестация (ПА)).

Оценочное средство предназначено для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками в соответствии с кодификатором контролируемых разделов учебной дисциплины.

### *Кодификатор контролируемых разделов дисциплины*

№	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды дескрипторов оценивания
1.	<i>Техническая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры.</i>	<b>ЗНАТЬ:</b> <b>Код 31 (УК-7)</b> <b>УМЕТЬ:</b> <b>Код У1 (УК-7)</b> <b>ВЛАДЕТЬ:</b> <b>Код В1 (УК-7)</b>
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта или виде оздоровительной физической культуры.</i>	
3.	<i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" средствами избранного вида спорта/оздоровительной физической культуры.</i>	
4.	<i>Организационно-методические аспекты самостоятельного проведения занятий по избранному виду спорта или виду оздоровительной физической культуры.</i>	

Показателем эффективности освоения установленных компетенций является увеличение количественных показателей обучения по сравнению с результатами предыдущих контролируемых мероприятий по данной учебной дисциплине.

## 3. Процедура подготовки и представления обучающимися результатов выполнения оценочного средства (методические рекомендации студентам).

Тестирование уровня физической подготовленности проводится в виде выполнения обучающимся контрольного упражнения (возможен вариант в условиях соревнований). Нормативы заранее известны, контрольные упражнения (тесты) опробованы на занятиях по физической культуре и спорту.

Выявление уровня *технической подготовленности* проводится в виде приема выполнения студентом технического элемента, двигательного действия. Для их подготовки обучающимся необходимо предварительно ознакомиться с условиями выполнения, а преподавателю подготовить необходимый инвентарь и средства фиксации результатов выполнения технического элемента.

#### 4. Время выполнения / подготовки заданий оценочного средства.

На выполнение заданий оценочного средства обучающимся предоставляется 40 минут. Их подготовка осуществляется в рамках 230 часов *аудиторных занятий – практических занятий, 78 часов самостоятельной работы студентов.*

#### 5. Система оценивания результатов.

Оценка результатов ОС осуществляется на основе их соотнесения с критериями оценивания задания, планируемыми результатами обучения по дисциплине и установленными критериями оценивания сформированности закрепленных компетенций.

#### *Дескрипторы оценивания результатов и критерии их оценки*

Критерии оценки уровня результатов обучения				
	Дескриптор не сформирован «не зачтено»  0 баллов	Базовый уровень		Повышенный уровень
		"зачтено"  10 баллов	12 баллов	15 баллов
<b>1 семестр</b>	<b>1. Тестирование физической подготовленности</b>			
1.1. бег 60 м	≥ 11.0  ≥ 10..5	Ж.- 10.9  М.-10.4	Ж.- 10.2  М.-9.7	Ж.- 9.6  М.- 9.1
1.2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях	≤ 3  ≤ 6	Ж.- 4  М.- 7	Ж.-7  М.- 10	Ж.- 10  М.- 15
1.3. опускание и поднимание туловища	≤ 29  ≤ 34	Ж.-30  М.- 35	Ж.- 37  М.-42	Ж.- 44  М.- 49
1.4. прыжки в длину с места	≤150  ≤ 165	Ж.- 155  М.- 170	Ж.- 170  М.- 190	Ж.- 185  М.- 210

1.5. челночный бег 30м×3	≥ 8.7 ≥ 8.3	Ж.- 8.6 М.- 8.2	Ж.- 8.2 М.- 7.9	Ж. - 7.9 М.- 7.7
<b>2. Техника выполнения специальных беговых упражнений(СБУ</b>	<i>0 баллов</i>	<i>10 баллов</i>	<i>12 баллов</i>	<i>15 баллов</i>
<b>2.1 Бег с высоким подниманием бедра</b> <b>2.2. Бег с захлёстыванием голени.</b> <b>2.3. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу).</b>	Студент не владеет техникой выполнения СБУ.	Студент правильно выполняет СБУ. Однако, недостаточно знает особенности выполнения СБУ, не может оценить технику выполнения других занимающихся.	Студент знает технические особенности выполнения СБУ в л/а, правильно выполняет СБУ(в соответствии с техникой);не может оценить технику выполнения упражнения другими занимающимися.	Студент знает технические особенности выполнения СБУ в л/а, правильно выполняет СБУ(в соответствии с техникой); может анализировать технику выполнения упражнения других занимающихся. выделить основные ошибки, предложить упражнения для их коррекции.
<b>2 семестр</b>	<b>1. Общая физическая подготовленность.</b>			
1.1. бег 100 м	≥ 18.4 ≥ 15.9	Ж.- 18.3 М.- 15.8	Ж.- 17.0 М.- 15.2	Ж.- 16.2 М.- 14.7
1.2. подтягивание на низкой перекладине	≤ 6 ≤ 8	Ж.- 7 М.- 9	Ж.- 10 М.- 12	Ж.- 12 М.- 15
1.3. тест Купера (дистанция за 12 минут)	≤ 1450 ≤ 1550	Ж.- 1500 М.- 1600	Ж.- 1700 М.- 1800	Ж.- 2000 М.- 2100
1.4. опускание и поднимание туловища за 1	≤ 31 ≤ 33	Ж. - 32 М.- 34	Ж.- 39 М.- 41	Ж.- 46 М.- 48

минуту				
<b>2.Техника лёгкоатлетических упражнений</b>				
<b>2.1 бег с низкого старта</b> <b>2.2 прыжки в длину с места</b>	Студент не владеет техникой выполнения легкоатлетических упражнений	Студент правильно выполняет технику бега с низкого старта и прыжка в длину с места . Однако, недостаточно знает особенности выполнения техники этих упражнений, не может оценить технику выполнения других занимающихся.	Студент знает технические особенности прыжка в длину с места и бега с низкого старта, может подобрать подводящие и подготовительные упражнения (в соответствии с техникой);не может, однако не могут оценить технику выполнения упражнений другими занимающимися.	Студент знает технические особенности выполнения бега с низкого старта и прыжка в длину с места, правильно выполняет их (в соответствии с техникой); может анализировать технику выполнения упражнения других занимающихся. выделить основные ошибки, предложить упражнения для их коррекции.
<b>3 семестр</b>	<b>1.Общая физическая подготовленность</b>			
3.1. челночный бег 30м×3	≥ 9.0 ≥ 8.8	Ж.- 8.9 М.- 8.7	Ж.- 8.5 М - 8.3	Ж.- 7.8 М.- 7.5
3.2. кросс-фит (прыжки на скакалке 50 раз, сгибание и разгибание рук 5 раз, бёртли 5 раз на время)	≥ 65 ≥ 60	Ж.- 60 сек М.- 55 сек	Ж.- 50 сек М. - 45 сек	Ж.- 45 сек М.- 40 сек
3.3. скакалка за 30 секунд	≤ 60 ≤ 55	Ж.- 65 М.- 60	Ж.- 80 М.- 75	Ж.- 90 М.- 85
3.4. бег на 60 метров	≥ 10.8	Ж.- 10.7	Ж.- 10.0	Ж.- 9.4

	$\geq 10.4$	М.- 10.3	М.- 9.6	М.- 9.0
<b>2. Техника выполнения элементов спортивной игры "Волейбол"</b>				
2.1. техника подачи и приема мяча сверху и снизу  2.2. техника нападающего удара.	Студент не владеет техникой приема мяча сверху и снизу, нападающего удара.	Студент правильно выполняет подачу мяча, умеет принимать мяч. Однако, прием выполняет не в нужную зону, не всегда может оценить технику выполнения подачи и приема других занимающихся, плохо выполняет атакующие действия.	Студент знает технические особенности выполнения подачи мяча сверху и снизу, правильно выполняет приемы мяча в зону, указанную преподавателем. Может оценить технику выполнения упражнения другими занимающимися. Атакующие действия выполняются от случая к случаю.	Студент знает технические особенности выполнения подачи мяча в необходимую зону, точно выполняет прием мяча, может анализировать технику выполнения упражнений других занимающихся. и применить подводящие упражнения для исправления ошибок.. может эффективно применять атакующие действия.
<b>4 семестр</b>	<b>1. Общая физическая подготовленность.</b>			
4.1. бег 60 м	$\geq 10,8$ $\geq 10.2$	Ж.- 10.7 М.- 10.1	Ж.- 10.0 М.- 9.4	Ж.- 9.4 М.- 8.8
4.2. подтягивание на низкой перекладине	$\leq 7$ $\leq 9$	Ж.- 8 М - 10	Ж.- 12 М.- 14	Ж.- 14 М.- 17
4.3. тест Купера (определяется дистанция за 12 минут)	$\leq 1550$ $\leq 1750$	Ж.- 1600 М.- 1800	Ж.- 1800 М.- 2000	Ж.- 2100 М.-2200
4.4. упражнение на координацию (стоя на одной ноге, тест	$\leq 19$ $\leq 22$	Ж.- 20 М.- 23	Ж.- 25 М.-28	Ж.- 30 М.-33

Ромберга)				
<b>2. Техника элементов игры в настольный теннис</b>				
2.1. техника защитных действий 2.2. правила игры в настольный теннис и правила игры	Студент не знает технику защитных действий игры в настольный теннис и правила игры.	Студент знает технику защитных действий игры в настольный теннис ,правила игры.. Однако, недостаточно знает особенности защитных действий, не может оценить технику выполнения защитных действий и правил игры других занимающихся	Студент знает технику защитных действий и правила игры в настольный теннис. Однако при судействе игры других занимающихся не всегда правильно оценивает их игру..	Студент знает технику защитных действий, правила игры , правильно оценивает защитные действия занимающихся, может судить игру, и, предложить другие варианты защитных действий..
<b>5 семестр</b>	<b>1.Общая физическая подготовленность</b>			
5.1. прыжки в длину с места	≤ 155 ≤ 170	Ж.- 160 М.- 175	Ж.- 175 М.- 190	Ж.- 190 М.- 210
5.2. сгибание и разгибание рук	≤ 4 ≤ 7	Ж.- 5 М.- 8	Ж.- 8 М.- 11	Ж.- 12 М.- 15
5.3. опускание и поднимание туловища за 1 минуту	≤ 31 ≤ 34	Ж.- 32 М.- 35	Ж.- 40 М. - 45	Ж.- 47 М.- 52
5.4. челночный бег 30м×3	≥ 9,4 ≥ 8,4	Ж.- 9.3 М.- 8.3	Ж.- 9.0 М.- 7.9	Ж.- 8.7 М.- 7.4

<b>2. Техника выполнения базовых элементов аэробики и техника исполнения танцевальных шагов( вальс, полька, сиртаки)</b>	Студент не владеет техникой выполнения базовых элементов аэробики и техника исполнения танцевальных шагов(вальс, полька, сиртаки)	Студент знает и правильно выполняет базовые элементы аэробики и танцевальных движений. Однако, при выполнении комбинаций не может быстро переходить с одного движения на другое. Затрудняется выполнять базовые элементы с движениями рук	Студент знает и правильно исполняет все базовые элементы аэробики и танцевальных элементов. При выполнении аэробных связок, и танцевальных композиций. переход от одного движения на другое происходит не заметно. Однако, не всегда начало движений и их окончание совпадают с началом и окончанием музыкальных произведений	Студент знает и правильно исполняет все базовые элементы аэробики и танцевальных движений. При исполнении аэробных и танцевальных композиций хорошо сочетает их с музыкальными произведениями, удачно дополняют связки с движениями рук. Умеет заметить ошибки занимающихся и знает, как их исправить,
--	---	---	---	--

Критерии оценки:

Для определения уровня сформированности дескриптора оценивания применяется количественная оценка результатов:

0 баллов – дескриптор не сформирован (оценка "незачтено");

10 баллов – дескриптор в целом сформирован на базовом уровне (оценка «удовлетворительно»);

12 баллов - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка «хорошо»);

15 баллов - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка «отлично»).

Максимально возможное количество баллов - 30.

Общая оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе суммирования полученных баллов за тестирование физической подготовленности (1.) и выполнение методической разработки (2.)и соотнесения полученной суммы с качественной характеристикой результата обучения:

$$\sum \text{баллов по тестам физической подготовленности (1) + 2} \\ \text{(кол-во упражнений).}$$

**менее 20 баллов** - дескриптор не сформирован (оценка "Не зачтено")

**23 - 26,9 баллов** - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка "Зачтено")

**27-30 баллов** - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка "Зачтено").

Разработчик оценочного средства: **ст.преподаватель Кербель Людмила Александровна.**



## 2. Элективный курс «Фитнес»

### Дескрипторы оценивания результатов и критерии их оценки

№	Технический элемент	Дескрипторы оценивания	Критерии оценки уровня результатов обучения			
			Дескриптор не сформирован «не зачтено»	Базовый уровень		Повышенный уровень
				«зачтено»		
				0	1	2
I семестр	<b>1. Техника выполнения 4-х базовых шагов в низкой ударной нагрузке (lowimp) 4x8 в комбинации, из 12 изученных:</b> 1.Ви-степ (V-step); 2.Скресный шаг (grapevine); 3.Мамбо (mambo); 4.Захлест голени (curl); 5.Кросс (Cross); 6.Степ-тач (Step-touch); 7.ДаблСтеп-тач (Double Step-touch) 8.Степ-тап (Step-tap); 9.Степ-ланч (Step-lunch); 10.Степ-лифт (Step-lift); 11.Страдл (Stradle) 12.Шоссе (Chasse)	<b>З</b> – не менее 10-ти базовых шагов; название шагов на русском и английском языке	Не знает	Знает технику выполнения и название 4-х шагов зачетной комбинации на русском и английском языке	Знает технику выполнения и название 8-ми шагов на русском и английском языке	Знает технику выполнения и название всех шагов на русском и английском языке
		<b>У</b> – комбинировать и выполнить комбинацию из 4-х базовых шагов 4x8, 4 повтора без остановки	Не умеет	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 4x8, 4 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 2-х ошибок в каждом шаге.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 4x8, 4 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 1-ой ошибки в каждом шаге.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 4x8, 4 повтора, без значительных, травмоопасных ошибок.
		<b>В</b> -основными контрольными точками техники выполнения шагов; анализом и исправляет ошибки.	Не владеет	Частично, неуверенно владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага, допускает 1-2 ошибки.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага. Анализирует и исправляет ошибки.

<b>2 семестр</b>	<b>2. Определение скоростно-силовой и силовой выносливости.</b> Комплекс из 4-х силовых и функциональных упражнений из изученных: 1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; 2.Приседы; 3.Выпады; 4.Выпрыгивания; 5.«Планки»; 6.Упражнения для мышц брюшного пресса; 7.Упражнения для мышц спины.			Не может выполнить комплекс упражнений без ошибок (количество ошибок 3 и более)	1 повтор комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2	2 повтора комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2	3 повтора комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2
		<b>3 семестр</b>	<b>3. Техника выполнения комбинации из 8-ми базовых шагов (БШ) – 4 БШ в высокой ударной нагрузке (hiimp) и 4 БШ lowimp.</b>	З – способы изменения ударной нагрузки в базовых шагах.	Не знает	Знает способы изменения ударной нагрузки в 4-х БШ.	Знает способы изменения ударной нагрузки в 6-ти БШ.
У – комбинировать и выполнить комбинацию из 8-ми базовых шагов чередуя ударную нагрузку 8x8, 4 повтора без остановки	Не умеет			Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 8x8, 2 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 2-х ошибок в каждом БШ hiimp.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 8x8, 2 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 1-ой ошибки в каждом БШ hiimp.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации шагов 8x8, 2повтора,без значительных, травмоопасных ошибок.	
В -основными контрольными точками техники выполнения шагов; анализом и исправляет ошибки.	Не владеет			Частично, неуверенно владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шагаhiimp.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шагаhiimp, допускает 1-2 ошибки.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шагаhiimp. Анализирует и исправляет ошибки	

4 семестр	<p><b>4. Определение скоростно-силовой и силовой выносливости.</b> Комплекс из 4-х сложно-координационных силовых и функциональных упражнений, их разновидности и модификации: 1.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; 2.Приседы; 3.Выпады; 4.Выпрыгивания; 5.«Планки»; 6.Упражнения для мышц брюшного пресса; 7.Упражнения для мышц спины.</p>		Не может выполнить комплекс упражнений без ошибок (количество ошибок 3 и более)	1 повтор комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2	2 повтора комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2	3 повтора комплекса из 4-х упражнений, допустимое количество ошибок - 2
5 семестр	<p><b>5.Техника выполнения базовых шагов танцевальной комбинации Latina 8x8 (hi-lowimp)свариациями.</b> 1.Марш (march); 2.Виск (wisk); 3.Мамбо (mambo); 4.Ча-ча-ча (cha-cha-cha); 5.Шоссе (chasse); 6.Ботафого (botafogo); 7.Вольта (volta) 8.Пивот (pivot)</p>	З – технику выполнения не менее 8-ми базовых шагов, ихназваниена русском и английском языке	Не знает	Знает технику выполнения и название 4-х шагов зачетной комбинации на русском и английском языке	Знает технику выполнения и название 8-ми шагов на русском и английском языке	Знает технику выполнения и название всех шагов на русском и английском языке
		У – комбинировать , варироватьи выполнить комбинацию из не менее 4-х базовых шагов 8x8, 4 повтора без остановки	Не умеет	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации 8x8, 4 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 2-х ошибок в каждом шаге.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации 8x8, 4 повтора. Допустимое количество ошибок – не более 1-ой ошибки в каждом шаге.	Умеет выполнить базовые шаги в комбинации 8x8, 4 повтора, без значительных, травмоопасных ошибок.
		В -основными контрольными точками техники выполнения шагов; анализом и исправляет ошибки.	Не владеет	Частично, неуверенно владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага, допускает 1-2 ошибки.	Владеет способами выделения основных контрольных точек, от которых зависит техника выполнения шага. Анализирует и исправляет ошибки.
	<b>Определение физических качеств:</b>					

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), на низкой перекладине (дев) (раз) или		≤9	Юн 10 Дев 10	Юн 12 Дев 12	Юн 15 Дев 18
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)		≤ 27 ≤ 9	Юн 28 Дев 10	Юн 32 Дев 12	Юн 44 Дев 17
Наклон вперёд из положения стоя на гимнаст. скамье (см)		≤ +5 ≤ +7	Юн +6 Дев +8	Юн +8 Дев +11	Юн +13 Дев +16
Прыжок в длину с места (см)		≤ 205 ≤ 165	Юн 210 Дев 170	Юн 225 Дев 180	Юн 240 Дев 195
Подъём туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин) (дев);		≤ 31	32	35	43
«Челночный бег» 3х10м (сек) (юн)		≥ 8,1	8,0	7,7	7,1

### Оценивание технической подготовленности 1, 3, 5 семестр

Недифференцированная оценка: «не зачтено» - более 8-ми баллов; «зачтено» - менее 8-ми баллов.

Дифференцированная оценка:

«не зачтено»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1 ошибка – 1 балл; Более 2-х ошибок в каждом из 4-х БШ, более 8-ми баллов	8-5 баллов; Не более 1-ой ошибки в каждом БШ.	4-2 балла; 1 ошибка и менее в каждом БШ	Менее 2-х баллов; Незначительные, нетравмоопасные ошибки.

Разработчик оценочного средства: ст.преподаватель Матусевич Наталья Николаевна.

### 3. Элективный курс «Общая физическая подготовка»

#### Дескрипторы оценивания результатов и критерии их оценки

Критерии оценки уровня результатов обучения				
1 семестр	Дескриптор не сформирован «не зачтено» 0 баллов	Базовый уровень		Повышенный уровень
		«ЗАЧТЕНО» 10 баллов	12 баллов	15 баллов
<b>1. Оценка силовых и скоростно-силовых качеств</b>				
1.1. Прыжок в длину с места (см): (дев.) (юн.)	≤ 150 ≤ 215	155 220	170 235	185 250
1.2. Бег 100 м, (сек.) Дев. Юн.	≥ 18,4 ≥ 14,6	18,3 14,5	17,0 13,8	16,2 13,5
1.3. Опускание и поднимание туловища (раз): (дев.) (юн.)	≤ 29 ≤ 34	30 35	37 42	43 49

1.4. Подъем туловища на низкой перекладине (раз), (дев.)	$\leq 9$	10	15	20
Подтягивание из виса на перекладине (раз), (юн.)	$\leq 9$	10	15	20
<b>2. Техника выполнения специальных беговых упражнений ( СБУ).</b>				
	<b>0 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>12 баллов</b>	<b>15 баллов</b>
2.1. Бег с высоким подниманием бедра.	Студент не владеет техникой	Студент правильно выполняет СБУ (в соответствии с техникой). Не знает	Студент знает технические особенности выполнения СБУ в л/а, правильно выполняет СБУ (в соответствии с техникой); не может оценить технику выполнения упражнения другими занимающимися.	Студент знает технические особенности выполнения СБУ в л/а, правильно выполняет СБУ (в соответствии с техникой), может анализировать технику выполнения упражнения других занимающихся, выделить основные ошибки, предложить упражнения для их коррекции.
2.2. Бег с захлестыванием голени.	специальных беговых упражнений.	технические особенности выполнения СБУ в л/а, не может оценить технику выполнения других занимающихся		
2.3. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу)				
<b>2 семестр.</b>		<b>1. Определение силовых и скоростно-силовых качеств</b>		
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (раз): (дев.)	$\leq 7$	8	14	18
(юн.)	$\leq 9$	10	18	22
1.2. Прыжки на скакалке 30 сек (раз) (дев.)	$\leq 60$	65	75	85
1.3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз: (дев.)	$\leq 31$	32	39	46
(юн.)	$\leq 33$	34	41	48
1.4. Подъем ног из виса на перекладине(раз): (юн.)	$\leq 5$	6	10	14
1.5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см): (дев.)	$\leq 7$	8	11	16
(юн.)	$\leq 5$	6	8	13

<b>3 семестр</b>	<b>1. Определение силовых и скоростно-силовых качеств</b>			
1.1. Прыжок в длину с места (см): (дев.) (юн.)	$\leq 155$ $\leq 220$	160 225	180 240	190 255
1.2. Челночный бег 30м×3, сек.: (дев.) (юн.)	$\geq 9,0$ $\geq 8,8$	8,9 8,7	8,5 8,3	7,8 7,5
1.3. Отжимание от скамейки (кол-во раз) : (дев.) (юн.)	$\leq 11$ $\leq 19$	12 20	17 25	22 30
1.4. Бег 100 м, сек.: (дев.) (юн.)	$\geq 18,1$ $\geq 14,1$	18,0 14,0	16,7 13,4	16,0 13,0
<b>4 семестр</b>	<b>1. Определение скоростно-силовых качеств, выносливости</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (раз): (дев.) (юн.)	$\leq 7$ $\leq 9$	8 10	14 18	18 22
1.2 Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз: (дев.) (юн.)	$\leq 68$ $\leq 38$	70 40	80 50	90 60
1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, (раз): (дев.) (юн.)	$\leq 31$ $\leq 25$	32 26	35 30	43 41
1.4. Подтягивание на низкой перекладине, (раз): (дев.) на высокой перекладине (юн.)	$\leq 6$ $\leq 8$	7 9	10 12	12 15
<b>5 семестр</b>	<b>1. Определение силовых и скоростно-силовых качеств</b>			
1.1. Прыжок в длину с места, (см): (дев.) (юн.)	$\leq 163$ $\leq 228$	165 230	185 245	195 260
1.2. Тест Купера (м): (дев.) (юн.)	$\leq 1550$ $\leq 2550$	1600 2600	1800 2800	2000 3000
1.3. Отжимание от скамейки, (раз): (дев.) (юн.)	$\leq 11$ $\leq 19$	12 20	17 25	22 30
1.4. Челночный бег 60м×3, (сек.): (дев.) (юн.)	$\geq 17,8$ $\geq 17,5$	17,7 17,4	17,0 16,6	16,2 15,8

Критерии оценки:

Для определения уровня сформированности дескриптора оценивания применяется количественная оценка результатов:

0 баллов – дескриптор не сформирован (оценка "незачтено");

10 баллов – дескриптор в целом сформирован на базовом уровне (оценка «удовлетворительно»);

12 баллов - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка «хорошо»);

15 баллов - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка «отлично»).

Максимально возможное количество баллов - 15.

Общая оценка результатов выполнения заданий оценочного средства осуществляется на основе определения среднего арифметического значения баллов за выполнение всех зачетных упражнений и соотнесения полученной суммы с качественной характеристикой результата обучения:

$$\frac{\sum \text{баллов по тестам физической подготовленности (1)+ 2}}{\text{кол-во упражнений}}$$

**менее 10 баллов** - дескриптор не сформирован (оценка "Не зачтено")

**12 - 13,9 баллов** - дескриптор сформирован на базовом уровне (оценка "Зачтено")

**14-15 баллов** - дескриптор сформирован на повышенном уровне (оценка "Зачтено").

Разработчик оценочного средства: **ст.преподаватель Дмитриенко Наталья Александровна**

## **6. Материалы для подготовки к выполнению контролирующих заданий:**

### **Основная:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Смирнова, Е. И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав, Г. В. Пономарева ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск : ОмГПУ, 2016. - 124 с. - Библиогр.: с.119-121 . - ISBN 978-8268-2039-1.

URL:<https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1790236.php>

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

4. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>

5. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-

8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

6. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

7. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ : учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-9227-0763-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78592.html>

#### **Дополнительная:**

1. Легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — ISBN 978-5-9227-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

3. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>

4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>

5. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

6. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадинова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст



:электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:  
<http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

Согласовано: заведующий кафедрой  
отечественной и всеобщей истории,  
археологии

Сарапулов Алексей Николаевич

