Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.10.2023 10:42:19
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbab033ebc38

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____М.В. Усынин
«29» мая 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Графический дизайн
Квалификация выпускника: Бакалавр
Год набора - 2020

Автор-составитель: Абрамовских Н. А.

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 3

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 3

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 4

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 56

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1. Методы и средства физической культуры;
	ОК-8.2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	ОК-8.3. системой методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п/п	Шифр компетенции	Перечень компетенций	Этапы формирования компетенций
1.	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 Этап – Знать* ОК-8.1. Методы и средства физической культуры;
			2 Этап – Уметь ОК-8.2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
			3 Этап – Владеть ОК-8.3. системой методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Шифр компетенции	Показатели оценивания (содержание компетенции)	Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования	Шкала оценивания
1.	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	*1 Этап – Знать* ОК-8.1. Методы и средства физической культуры;	«Зачтено» в целом правильная работа, с определенным количеством незначительных ошибок
			2 Этап – Уметь ОК-8.2. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-	

		профессиональной деятельности	ценной социальной и профессиональной деятельности;	«Незачтено» не удовлетворяет минимальным требованиям к формированию компетенции
			3 Этап – Владеть ОК-8.3. системой методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Задание (я):

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента (фитнес или общая физическая подготовка);
2. Составить оздоровительную программу с правильным дозированием объема и интенсивности нагрузки в ходе самостоятельных занятий;
3. Обосновать предложенные рекомендации по здоровому образу жизни;
4. Составить типовую страницу дневника самоконтроля;
5. Составить комплекс упражнений для проведения основной части занятия с учетом выбранного вида спорта (по желанию студента).

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание (я):

1. Скоростное ведение мяча в баскетболе по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4х10м. Задание выполняется на время. На финише результат фиксируется секундомером.
2. Штрафные броски мяча в кольцо.
3. Передача мяча из-за головы и от пола.
4. Бросок по кольцу с двух шагов.
5. Двусторонняя игра в баскетбол.
6. Подачи в волейболе сверху, снизу.
7. Передача мяча над сеткой в движении.
8. Прием мяча в волейболе сверху, снизу.
9. Нападающий удар в волейболе.
10. Двусторонняя игра в волейбол.

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Контрольные упражнения и тесты, практические задачи

(для основного учебного отделения)

1. Бег 100 м (сек);
2. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;
3. Ведение мяча в баскетболе: «змейкой», по всему периметру спортивного зала (ошибка по технике);

4. Штрафные броски в баскетболе (5 раз);
5. Плавание 50м и 10м.;
6. Демонстрация составленного комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности);
7. Демонстрация составленного комплекса упражнений по силовому фитнесу (ошибки в подборе упражнений и выполнении последовательности)

Задание на реферативное изложение материала по следующим темам

(для специального медицинского отделения):

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Физическая реабилитация при данном заболевании (диагнозе).
4. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
5. Средства и методы физического воспитания.
6. Основы обучения движениям, этапы обучения.
7. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
8. Сила и методика ее развития.
9. Быстрота и методика ее развития.
10. Выносливость и методика ее развития.
11. Ловкость и методика ее развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
14. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
15. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
18. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
19. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Атлетическая гимнастика.
21. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
22. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
23. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
24. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения курса «Физическая культура». Реферат (от лат. «refero» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды не нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по курсу «Физи-

ческая культура».

- продемонстрировать общий уровень владения основами научной методологии;
- продемонстрировать наличие самостоятельного исследовательского мышления;

Структура реферата:

1) Введение (не более 2 страниц). Во введении необходимо обосновать актуальность темы, очертить область исследования, объект исследования, основные цели и задачи исследования.

2) Основная часть состоит из 2-3 разделов. В них раскрывается суть исследуемой проблемы, проводится обзор мировой литературы по предмету исследования, в котором дается характеристика степени разработанности проблемы и авторская аналитическая оценка основных теоретических подходов к ее решению. Изложение материала не должно ограничиваться лишь описательным подходом к раскрытию выбранной темы. Оно также должно содержать собственное видение рассматриваемой проблемы.

3) Заключение (1-2 страницы). В заключении кратко излагаются выводы, а также предполагаемые научные результаты и прогнозы.

4) Библиографический список (от 5 до 10 источников) в алфавитном порядке. В данный список рекомендуется включать работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе статьи, опубликованные в научных журналах в течение последних 3-х лет. Библиографический список содержит только те произведения, на которые есть сноски в тексте.

5) Приложение (при необходимости).

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 ЭТАП – ЗНАТЬ

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
а) по баскетболу		
1. Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:
2. Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	

3. Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
4. Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
5. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	
б) по волейболу		
1. Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
2. Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
3. Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
4.Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
5.Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Зачет по физической культуре

Тест	Оценка в баллах			
	«Зачтено»			«Незачтено»
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	15,7	16,7	17,5	18,0
Юноши бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,6
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,15	10,50	11,15	11,50
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,00
Ведение мяча в баскетболе: «змейкой», по всему периметру спортивного зала (ошибка по технике)	-	1	2	3
Штрафные броски в баскетболе (5 раз)	5	4	3	2
Девушки плавание (вольный стиль) - 50 м (сек) - 100м (мин,сек)	 54,0 2,15	 1,03 2,40	 1,14 3,05	 1,24 3,35
Юноши плавание (вольный стиль) - 50 м (сек) - 100м (мин,сек)	 40,0 1,40	 44,0 1,50	 48,0 2,00	 57,0 2,15
Составление и демонстрация комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)	-	1	2	3
Составление и демонстрация упражнений по силовому фитнесу (ошибки в подборе упражнений и выполнении последовательности)	-	1	2	3

Задание на реферативное изложение материала по теме

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;
- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не

ставится;

- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО МИДиС.

Критерии оценивания работы реферата

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«зачтено»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание учащимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.
«не зачтено»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.