

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.12.2024 11:41:07
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

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

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль): Разработка компьютерных игр и приложений с
виртуальной и дополненной реальностью
Квалификация выпускника: Бакалавр
Год набора: 2022

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Челябинск 2024

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 | 4 |
| 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 | 8 |

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

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры» направлен на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций выпускника | Код и наименование индикатора достижения компетенций |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции | Этапы формирования компетенций |
|-------|-----------------|--|--|
| 1. | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i> УК-7.1. - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i> УК-7.2. - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i> УК-7.3. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|--|--|

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

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции | Критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования | Шкала оценивания |
|-------|-----------------|--|---|--|
| 1. | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><i>1 Этап — Знать:</i> УК-7.1. - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>2 Этап — Уметь:</i> УК-7.2. - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>3 Этап — Владеть:</i> УК-7.3. - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | Шкала оценивания приведена в Разделе 4 |

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): Составить комплекс упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению спортивные игры

Тема 1. Волейбол. Основы техники волейбола.

Комплекс упражнений оформляется в виде таблицы.

Принципы составления комплекса:

- Учет возраста, пола, состояния здоровья, уровень подготовленности занимающихся.
- Тип занятия, его направленность.
- Упражнения с предметом и без.
- Анатомический признак.

Таблица 1. Комплекс упражнений подготовительной части занятия по спортивным играм

| № п/п. | Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|--------|---|-----------|---|
| 1. | И.п. – основная стойка, руки в стороны 1-2 – скрестные махи руками | 10 раз | Руки в стороны ладонями наружу. Руки не сгибать. Максимальная амплитуда движения. |
| 2.. | | | |

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание (я): Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Темы 2 – 5

Таблица 2. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| Контрольные упражнения (тесты) по волейболу |
|--|
| 1. Подача сверху, снизу. 3попытки. |
| 2. Передача мяча над сеткой в движении |
| 3. Прием мяча сверху, снизу |
| 4.Нападающий удар |
| 5.Двусторонняя игра |
| Контрольные упражнения (тесты) по баскетболу |
| 1. Ведение мяча правой и левой рукой |
| 2. Штрафные броски |
| 3. Передача мяча из-за головы и от пола |
| 4. Бросок по кольцу с двух шагов |
| 5. Двусторонняя игра |

3 ЭТАП – ВЛАДЕТЬ

Контрольные упражнения (тесты)

(для основного учебного отделения)

1. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши;
2. Бег 100 м девушки и юноши
3. Бег 2000 м девушки, бег 3000 м юноши;

4. Прыжок в длину с места (см) девушки и юноши;
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши;
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) девушки;
6. Наклон туловища вперед (см) девушки и юноши;
7. Штрафные броски в баскетболе (кол-во раз);
8. Подача в волейболе (кол-во раз);
9. Защита реферата (для специального медицинского отделения)

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. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы обучения движениям, этапы обучения.
10. Общая характеристика физических качеств и их взаимосвязь.
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Физическая нагрузка, оценка и величина, энергозатраты.
13. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.
16. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.
17. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Атлетическая гимнастика.
19. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
20. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
21. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
22. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
24. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
25. Здоровый образ жизни и его составляющие.
26. Критерии эффективности здорового образа жизни студента.
27. Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой и спортом.
28. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

31. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
33. Особенности физической подготовленности и физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
34. Современные популярные системы физических упражнений.
35. организация массовых оздоровительных мероприятий.
36. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
37. Основные формы занятий физическими упражнениями.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
40. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
41. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
42. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Написание реферата является обязательным элементом самостоятельной работы студентов специального медицинского отделения в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Фитнес». Темы №1 по 6 представляют собой описательно-аналитическое эссе. Однако, если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема из перечисленных по списку.

Реферат (от лат. «refere» - докладываю, сообщаю) - это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель написания реферата:

- продемонстрировать необходимые общекультурные компетенции по дисциплине.
- 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).

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.

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

Задание на составление комплекса упражнений для подготовительной или основной части занятия по направлению спортивные игры

Таблица 5. Критерии оценивания работы по составлению комплекса упражнений

| Оценка | Правильность (ошибочность) выполнения задания |
|--------------|---|
| «зачтено» | Заполнены все поля таблицы (4 столбца) Представлены методические указания. Содержание всех разделов соответствует типу занятий, направленности. Комплекс упражнений содержит не менее 10-12 упражнений |
| «не зачтено» | Заполнены не все поля таблицы. Имеются существенные ошибки в методических указаниях. В содержании упражнений, их дозировки имеются неточности. Комплекс состоит из менее 10 упражнений. |

2 ЭТАП – УМЕТЬ

Задание на выполнение контрольных упражнений (тестов)

Таблица 6. Контрольные упражнения (тесты) для студентов

| 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: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно |
| 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 | |
| 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 дисциплине

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры»

Таблица 7. Тесты для зачета студентов основного учебного отделения

| Тест | Оценка в баллах | | | |
|--|-----------------|--------|--------|---------------|
| | «Зачтено» | | | «Не зачтено» |
| | отлично | хорошо | удовл. | неудовл. |
| Девушки бег 100 м (сек) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 17,6 и более |
| Юноши бег 100 м (сек) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,2 и более |
| Девушки бег 2000 м (мин, сек) | 10,30 | 11,15 | 12,00 | 12,10 и более |
| Юноши бег 3000 м (мин, сек) | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 14,35 и более |
| Девушки прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | 150 и менее |
| Юноши прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 | 214 и менее |
| Девушки отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 7 и менее |
| Юноши сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 6 и менее |
| Девушки поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 39 и менее |
| Юноши подтягивание из виса на высокой на перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 | 7 и менее |
| Девушки наклон туловища вперед (см) | 16 | 9 | 7 | 6 и менее |
| Юноши наклон туловища вперед (см) | 13 | 8 | 6 | 5 и менее |
| Штрафные броски в баскетболе (10 раз) | 10-9 | 7-8 | 6-7 | 5 и менее |
| Поддачи в волейболе (10 раз) | 10-9 | 7-8 | 6-7 | 5 и менее |

Реферативное изложение материала по теме для студентов специальной медицинской группы

Таблица 8. Критерии оценивания 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. |