

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 02.09.2024 11:57:56

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81ad4207cbee4149f7098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»  
Экономический факультет**

-----  
**ОПОП по направлению  
38.03.02 Менеджмент**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре  
и спорту**

**Направленность (профиль) «Государственное  
и муниципальное управление»**

|                                                     |                              |  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--|
| Обеспечивающая преподавание дисциплины<br>кафедра - | Физической культуры и спорта |  |
| Разработчик,<br>Канд.пед..наук, доцент              | Л.П. Пягай                   |  |

**Омск 2021**

## **ВВЕДЕНИЕ**

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.
2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.
3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.
4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.
5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных средств**

| Компетенции,<br>в формировании которых<br>задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                          | Код и<br>наименование<br>индикатора<br>достижений<br>компетенции                                                                                                                                 | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения)                             |                                                                                               |                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                                   | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  | знать и<br>понимать                                                                                                                    | уметь делать<br>(действовать)                                                                 | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                                                                                         |
| 1                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                      | 3                                                                                             | 4                                                                                                                                                          |
| Универсальные компетенции                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                                            |
| УК-7                                                                  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни               | принципы и закономерности и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки      | поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни | использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности |
|                                                                       |                                                                                                                                          | УК-7.2<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                 | самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                   |

## Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

**дисциплины в рамках педагогического контроля**

\* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы

## 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

| <b>1. Формальный критерий получения обучающимися<br/>положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации | 1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций |
| <b>2. Группы неформальных критериев<br/>качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)                   | 2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС                                                                                                                                                                          |
| 2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины                                             | 2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины                                                                                                                                                |

## 2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре по направлению 09.03.02 38.03.02 Менеджмент

| Группа<br>оценочных средств                                                    | Оценочное средство или его элемент                                                                                                                           |                            |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                                                | Наименование                                                                                                                                                 | Идентификационный код (ИК) | Унифицированное представление для пользователей |
| 1                                                                              | 2                                                                                                                                                            | 3                          | 4                                               |
| 1. Средства для входного контроля                                              | Контрольные нормативы для входного контроля п. 3.1.2.                                                                                                        |                            |                                                 |
| 2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС | - План-конспект самостоятельных занятий для обучающихся очной и очно-заочной формы обучения;<br>- Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения. |                            |                                                 |
| 3. Средства для текущего контроля                                              | Текущее тестирование физической подготовленности<br>Учет посещаемости                                                                                        |                            |                                                 |
| 4. Средства для рубежного контроля                                             | Рубежное тестирование физической подготовленности                                                                                                            |                            |                                                 |
| 5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины         | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                     |                            |                                                 |
|                                                                                | Плановая процедура проведения зачета                                                                                                                         |                            |                                                 |
|                                                                                | Критерии сдачи итоговых нормативов физической подготовленности                                                                                               |                            |                                                 |

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                                       | Уровни сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и средства контроля формирования компетенций                                               |         |         |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                 | компетенция не сформирована                                                                                                                  | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                  | средний | высокий |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                 | Оценки сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  |         |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                 | Не зачтено                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  | Зачтено |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                 | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  |         |         |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                 | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                                                                  |         |         |
| Критерии оценивания           |                                       |                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  |         |         |
| УК-7                          | УК-7.1                                | Полнота знаний         | принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки | Не принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки           | 1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                          | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения                                      |         |         |
|                               |                                       | Наличие умений         | умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни                             | Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни                                       | 1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни                                                                                                             | Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности<br><br>для обучающихся заочной формы обучения |         |         |

|  |        |                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |
|--|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |        | Наличие навыков (владение опытом) | Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности | Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности | 1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.<br>3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности                                        |                                                             |
|  | УК-7.2 | Полнота знаний                    | Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке                     | Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке                     | 1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке<br>3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке | План-конспект для обучающихся очной и заочной форм обучения |
|  |        | Наличие умений                    | составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                    | Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                    | 1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний<br>3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                                                                                                                                   | Опрос<br><br>Нормативы физической подготовленности          |
|  |        | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельно о выборе вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                         | Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                     | 1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности                                              | для обучающихся заочной формы обучения                      |

### **ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

##### **3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС**

###### **3.1.1.1. Разработка план-конспектов самостоятельных занятий для обучающихся очной и очно-заочной форм обучения**

Уважаемые обучающиеся! Для эффективной организации образовательного процесса при выполнении самостоятельной работы, в разделе «Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ» Вам необходимо:

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре (разобраться со структурой занятия и всеми представленными упражнениями). см. Задания.
2. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
3. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
4. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

###### **3.1.1.2. Контрольная работа**

##### **Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения**

###### **Задание № 1.**

Составить 3 комплекса упражнений (по 10 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей:

- 1 комплекс – упражнения с внешним сопротивлением;
- 2 комплекс – упражнения с преодолением веса собственного тела;
- 3 комплекс – изометрические упражнения).

###### **Задание № 2.**

Составить 3 комплекса упражнений (по 10 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств:

- 1 комплекс с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения;
- 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр для развития реагирования на сигнал;
- 3 – для развития частоты движений.

###### **Задание № 3.**

Составить 3 комплекса упражнений (по 10 упражнений), направленных на развитие выносливости:

- 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости;
- 2 комплекс – на формирование силовой выносливости;
- 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

###### **Задание № 4.**

Составить 2 комплекса упражнений (по 10 упражнений), направленных на развитие гибкости:

- 1 комплекс – на развитие активной гибкости;
- 2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

###### **Задание № 5.**

Составить 2 комплекса упражнений (по 10 упражнений),



направленных на воспитание координационных способностей:  
 1 комплекс с использованием ОРУ и гимнастических упражнений;  
 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

#### Задание № 6.

Составить конспекты урока на выбор:

- 1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).
- 2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.
- 3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.
- 4 конспект – на развитие выносливости с применением средств легкой атлетики.
- 5 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

### 3.1.2. Тестовые задания для проведения входного контроля

#### Нормативы для девушек

| № | Физическое качество                       | Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)                             |
|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Быстрота                                  | Бег 100 мнтров, (с)                                                           |
| 2 | Выносливость                              | Бег 2000 метров, (мин)                                                        |
| 3 | Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места (см),                                                  |
| 4 | Силовая выносливость мышц брюшного пресса | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз), |
| 5 | Силовая выносливость мышц плечевого пояса | Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).        |
| 6 | Гибкость                                  | Наклон в положении стоя на скамье (см)                                        |

#### Нормативы для юношей

| № | Физическое качество                       | Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)                             |
|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Быстрота                                  | Бег 100 мнтров, (с)                                                           |
| 2 | Выносливость                              | Бег 2000 метров, (мин)                                                        |
| 3 | Скоростно-силовые качества                | Прыжок в длину с места (см),                                                  |
| 4 | Силовая выносливость мышц брюшного пресса | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз), |
| 5 | Силовая выносливость мышц плечевого пояса | Подтягивание на перекладине (кол-во раз),                                     |
| 6 | Гибкость                                  | Наклон в положении стоя на скамье (см)                                        |

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ входного контроля

#### Девушки

| № п/п | Упражнения                                                                 | оценка в баллах |       |       |       |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|       |                                                                            | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1     | Бег на 100 м. (сек.)                                                       | 15,7            | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| 2     | Бег на 1000 м. (мин.)                                                      | 10,15           | 10,50 | 11,20 | 11,50 | 12,15 |
| 3     | Прыжок в длину с места (см.)                                               | 190             | 180   | 168   | 160   | 150   |
| 4     | Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (к-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 5     | Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую                          | 20              | 16    | 12    | 8     | 4     |

|       |                                                           |       |       |       |       |       |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | скамью (к-во раз)                                         |       |       |       |       |       |
| 6     | Наклон                                                    | + 14  | +10   | +6    | 0     | -     |
| Юноши |                                                           |       |       |       |       |       |
| 1     | Бег на 100 м. (сек.)                                      | 13,2  | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2     | Бег на 3000 м. (мин.)                                     | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| 3     | Прыжок в длину с места (см.)                              | 250   | 240   | 230   | 225   | 215   |
| 4     | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 5     | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6     | Наклон                                                    | + 12  | +8    | +4    | +2    | 0     |

### 3.1.3 Средства для текущего контроля

Нормативы для текущего контроля физической подготовленности

#### Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

**Техника:** Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

**Ошибки:**(попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

**Техника:** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

**Техника:** поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

**Ошибки:**

- 1) носки не касаются перекладины
- 2) ноги согнуты в коленях
- 3) выполняются маховые движения ногами и туловищем.

### **Упражнение со скакалкой**

Упражнение со скакалкой является необходимой частью занятий для выработки подвижности ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.

**Техника:** Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены.

Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок.

#### **Ошибки:**

- 1) высокие прыжки
- 2) несколько подскоков на одно вращение скакалки
- 3) локти далеко от тела
- 4) вращение скакалки круговыми движениями в локтевом суставе.

### **Челночный бег**

Челночный бег 4х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».

**Техника:** Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### **Ошибки:**

- 1) участник не касается линии старта и финиша.
- 2) выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- 3) во время бега участник помешал рядом бегущему;
- 4) участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

### **Бег на 100 метров**

**Техника:** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

### **Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м**

**Техника:** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**

**Техника:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

**Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

#### **Нормативы по спортивно-технической подготовке (баскетбол)**

| % п/п | Контрольные упражнения           | юноши     |           |           |            | девушки   |           |           |            |
|-------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|       |                                  | 5         | 4         | 3         | 2          | 5         | 4         | 3         | 2          |
| 1     | Челночный бег 3х10м. (в сек.)    | 7,2 – 7,4 | 7,9 – 7,5 | 8,0 – 8,3 | больше 8,3 | 8,4 – 8,6 | 9,3 – 8,7 | 9,4 – 9,7 | больше 9,7 |
| 2     | Штрафные броски                  | 5<br>6    | 4<br>5    | 3<br>4    | 2<br>3     | 4<br>5    | 3<br>4    | 2<br>3    | 1<br>2     |
| 3     | Бросок в движении                | 3<br>4    | 2<br>3    | 1<br>2    | 1<br>1     | 3<br>4    | 2<br>3    | 1<br>2    | 1<br>1     |
| 4     | Правила игры, двухсторонняя игра | сдано     | сдано     | сдано     | сдано      | сдано     | сдано     | сдано     | сдано      |

#### **Критерии оценивания при обучении баскетболу**

| Упражнения                                         | Критерии Оценки                                                                                       | Оценка                                                                |                                                                                   |                                                                       |                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                       | «5»                                                                   | «4»                                                                               | «3»                                                                   | «2»                                                                           |
| Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м | 1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач | 22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки | 20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, | 18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены | менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3 |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                           |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                           | 3                                                                                         | критерии 1, 2, 3                                                                             |                                                                                                 |
| Бросок в движении из 10 попыток                                                                                                                                                       | 1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения | из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок | из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Штрафной бросок 10 попыток                                                                                                                                                            | попадание в корзину                                                                                                          | из 10 попыток 7 попаданий без ошибок                      | 6                                                                                         | 5                                                                                            | меньше 5                                                                                        |
| Челночный бег 3 x 10 м (сек.)                                                                                                                                                         | техника и скорость выполнения                                                                                                | 7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки                    | 7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки                                                    | 8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки                                                       | больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки                                                        |
| Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований. |                                                                                                                              |                                                           |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |

### Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

| Развиваемое физическое качество                        | Контрольные упражнения (тесты)                         |                 |                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                        | Юноши                                                  |                 | Девушки                                                |                 |
|                                                        | упражнение                                             | результат       | упражнение                                             | результат       |
| Скоростные качества                                    | Бег 30 м.                                              | не более 5,5сек | Бег 30 м.                                              | не более 6,0сек |
| Координация                                            | Челночный бег 5х6 м                                    | не более 11,5с  | Челночный бег 5х6 м                                    | не более 12,0с  |
| Скоростно-силовые качества                             | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 10м    | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 8м     |
|                                                        | Прыжок в длину с места                                 | не менее 180см  | Прыжок в длину с места                                 | не менее 160см  |
|                                                        | Прыжок вверх с места с взмахом рук                     | не менее 40см   | Прыжок вверх с места с взмахом рук                     | не менее 35см   |
| Обязательная техническая программа                     |                                                        |                 |                                                        |                 |
| Верхняя прямая подача на точность (раз)                | 3 и >                                                  |                 | 3 и >                                                  |                 |
| Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз) | 7 и >                                                  |                 | 7 и >                                                  |                 |

### Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по лыжному спорту

| Виды нормативов                                | Контрольные упражнения (тесты) |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
|                                                | Юноши                          | Девушки |
| Бег 30 м. с хода, с                            | 5.4                            | 5.7     |
| Бег 60 м. с хода, с                            | 10.4                           | 10.6    |
| Прохождение на лыжах 100 метров с максимальной | 24.0                           | 25.0    |

|                                                               |      |     |
|---------------------------------------------------------------|------|-----|
| скоростью, с<br>(свободный стиль)                             |      |     |
| Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин | 2.20 | 2.5 |
| Дистанция лыжных гонок, км                                    | 3-5  | 2-3 |

### 3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

#### ИТОГОВЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| №<br>п/п | Нормативы                                                                                                  | Баллы |       |       |       |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                                                            | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Девушки  |                                                                                                            |       |       |       |       |       |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                                            | 15,9  | 16.0  | 17.0  | 17,9  | 18,7  |
| 2        | Бег 2000 м (мин. сек)                                                                                      | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3        | Бег на лыжах 3 км (мин. сек)                                                                               | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 4        | Прыжки в длину с места (см)                                                                                | 190   | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 5        | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 25    | 20    | 18    | 16    | 10    |
| 6        | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см))                                                    | 20    | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 7        | Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)                                                    | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)                            | 20    | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 9        | Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                                           | 160   | 150   | 140   | 130   | 120   |
| Юноши    |                                                                                                            |       |       |       |       |       |
| 1        | Бег 100 м (сек)                                                                                            | 13.2  | 13.6  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 3        | Бег 3000 м (мин. сек)                                                                                      | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2        | Бег на лыжах 5 км (мин. сек)                                                                               | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 4        | Прыжки в длину с места (см)                                                                                | 250   | 240   | 230   | 220   | 215   |
| 5        | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)                                     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)                                                  | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 7        | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) раз) раз)                                                         | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 8        | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 30    | 25    | 20    | 18    | 15    |
| 9        | Прыжки через скакалку (за 1 мин)                                                                           | 180   | 165   | 150   | 140   | 130   |

\*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов. Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности:**

- Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).- мужчины ,женщины.
- Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой ( кол-во раз ) –женщины .Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины..
- Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин..с.) --женщины. Бег 3000м (мин.,с.) --мужчины.

**Шкала и критерии оценивания**

- «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполняет нормативы физической подготовленности.
- «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполняет нормативы физической подготовленности.

а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13» мая 2021г.

ние кафедры ф

Председатель МКН – 38.03.02, старший преподаватель Кузнецова Н.А. Кузнецова

Ref -

О.Н. Кривощекова

2.

Вед. документобед отдела кадров работников

20





**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к фонду оценочных средств учебной дисциплины**  
**Б1.О.26 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент**

**Ведомость изменений**

| Срок,<br>с которого<br>вводится<br>изменение | Номер и основное содержание<br>изменения и/или дополнения | Отметка<br>об утверждении/ согласовании<br>изменений |                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                              |                                                           | инициатор<br>изменения                               | руководитель ОПОП<br>или<br>председатель МКН |
|                                              |                                                           |                                                      |                                              |
|                                              |                                                           |                                                      |                                              |