

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 05.09.2024 08:18:50

Уникальный идентификатор документа

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Факультет агрохимии, почвоведения, экологии, природообустройства и
водопользования**

**ОПОП по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	физической культуры и спорта
Разработчик старший преподаватель	В.В. Сумина
2021	

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

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

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности воспитания физических качеств	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности
		ИД-2 _{УК7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	факторы, определяющие здоровый образ жизни	придерживаться норм и правил здорового образа жизни	самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья конкретной профессиональной деятельности

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				преподавателя	представи теля производс тва	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1			Входное тестирование		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2			Выполнение план-конспект по избранному виду спорта. Контрольная работа заочной формы обучения		
Текущий контроль:	3					
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.1			Выполнение методико- практического задания		
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.2			опрос		
Промежуточная аттестация* студентов по итогам изучения дисциплины	4			Зачет		

* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
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
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
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

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
1	Наименование 2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы Критерии оценки выполнения нормативов
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Выбор темы план-конспект
	Оформление титульного листа план-конспект
	Внутренняя структура и компоновка план-конспект
	Порядок выполнения план-конспект
	Оформление титула КР для заочной формы обучения
	Внутренняя структура и компоновка КР
	Порядок выполнения КР
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов выполнения план-конспект
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром план-конспект. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме план-конспект
3. Средства для текущего контроля	Требования к выполнению практических заданий
	Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме опроса
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

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. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 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	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.			Опрос план-конспект Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.			
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде	1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 3. Умеет выполнять различные физические			

			спорта	спорта	упражнения в избранном виде спорта.	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.	план-конспект Опрос Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	придерживается норм и правил здорового образа жизни	Не придерживается норм и правил здорового образа жизни	1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.	
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельного выбора 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	1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	

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**

Перечень тем для выполнения план-конспектов

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 гибкости с применением гимнастических упражнений.

(Пример составления план-конспекта находится в МУ)

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

план-конспектов

по дисциплине наименование

на тему: _____

Выполнил(а): ст. ____ группы

ФИО _____

Проверил(а): уч. степень, должность

ФИО _____

Омск – _____ г.

**Пример составления плана-конспекта
занятия по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорта»**

Тема занятия: Развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

Ф.И.О. обучающегося _____

Группа _____ Факультет _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Ф.И.О. преподавателя _____

Часть занятия	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. Ходьба на месте: ОРУ:	1 мин.	
	1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – круговые движения в лучезапястных суставах вперед;	2 мин	
	5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад.		Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	2. И.п. – прежнее. 1-4 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь;	2 мин.	амплитуда движений максимальная
	5-8 – круговые движения в локтевых суставах наружу.		
	3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками;		Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	3-4 – левая вверх, рывки руками.		
	4. И.п. – руки вверх 1-4 – круговые движения руками вперед;	2 мин.	Руки скользят по ноге
	5-8 – круговые движения руками назад.		
	5. И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – наклон к правой ноге;		
	3-4 – наклон к левой ноге.	2 мин.	Наклон глубже, ноги прямые
	6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо;		
	3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево.		
	7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой;		
	2 – и.п.;		
	3 – наклон к левой;		
	4 – и.п.	2 мин.	
	8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой;		
	3-4 – пружинистые выпады левой.		
	9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку;	8 мин.	Ноги прямые, носок оттянут
	2 – и.п.;		
	3 – мах левой, достать носком правую руку;		
	4 – и.п.	По 4-6 повторений	
	10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.		

Основная	Добавить комплекс упражнений		
Заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе.	10 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой движения

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	обучающийся разработал план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.
Не зачтено	обучающийся не предоставил план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения

1. Физическое качество – сила.

Силой (или силовыми возможностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Средства воспитания силы:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах; упражнения с сопротивлением партнёра; с сопротивлением внешней среды);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);
- изометрические упражнения.

При развитии силовых способностей необходимо, чтобы используемые упражнения приводили к максимальным мышечным напряжениям, т.к. именно они являются стимулом для повышения силы.

Задание. Составить комплекс упражнений, способствующих совершенствованию силы.

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

2. Физическое качество – быстрота.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- время одиночного движения;
- время реагирования на сигнал;
- частота движений.

Ведущим методом развития быстроты как физического качества является метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью.

Формированию быстроты способствует выполнение общеразвивающих упражнений с возможно большей быстротой. Выполняют комплекс из 4 – 5 упражнений в 2 – 3 подхода сериями по 10 секунд.

Развить это физическое качество позволяет выполнение беговых упражнений. Например, бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Способствует развитию быстроты бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м, бег с предельной скоростью с «ходу»: 10 – 30 м с 30-метрового разбега, быстрый бег под уклон (до 15 °) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10 – 30 м с 30-метрового разбега и другие.

Развивают быстроту ритмичные подскоки со скакалкой постепенно увеличивая скорость вращения рук; подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1 – 3 прыжках; уклоны от брошенного партнером мяча с постепенным сокращением дистанции или увеличением скорости бросков и т.п.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование быстроты.

Комплекс упражнений для совершенствования быстроты

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

3. Физическое качество – выносливость.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности и качества.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Подразделяется на виды:

- скоростная,
- силовая,
- статическая.

Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

Развитию общей выносливости содействует длительный бег в равномерном темпе с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 120 – 140 уд./мин. Время бега может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности студента от 15 – 20 минут до 2 – 3 часов. Вместо бега можно использовать ходьбу на лыжах или езду на велосипеде. Развитию общей выносливости способствует выполнение общеразвивающих упражнений с предметами поточным или круговым методом со средней интенсивностью на протяжении 5 – 15 минут.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование выносливости.

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			

4			
5			

4. Физическое качество – гибкость.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная – характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.

Активные движения с полной амплитудой можно выполнять без предметов (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивная – характеризуется максимальной величиной угла разгибания сустава, достигаемой при воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п., либо самостоятельно.

Пассивные упражнения на гибкость включают: пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); вис выполняемый на гимнастической стенке, перекладине, брусьях. (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом совершенствования гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости.

Комплекс упражнений для совершенствования гибкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

5. Физическое качество – ловкость.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Критериями ловкости являются:

1. Координационная сложность двигательного задания.

2. Точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания.

3. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Основным средством развития координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. В связи с этим высокоэффективными средствами будут являться подвижные и спортивные игры; единоборства (бокс, борьба, фехтование); обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера; упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.); освоение правильной техники естественных движений (бега, прыжков, метаний, лазанья).

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			

2			
3			
4			
5			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно выполнил все разделы контрольной работы или есть незначительные ошибки, но он их устранил, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он неправильно хотя бы один из разделов контрольной работы и не устранил ошибки, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний

3.1.2. Нормативы для проведения входного контроля

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 1.

Девушки

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	44	36	33	30	28

Таблица 2.

Юноши

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	9	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	48	40	36	33	30

3.1.3 Средства для текущего контроля Требования к выполнению практического задания

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 3x10м. (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 6	4 5	3 4	2 3	4 5	3 4	2 3	1 2
3	Бросок в движении	3 4	2 3	1 2	1 1	3 4	2 3	1 2	1 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, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены 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	не менее 40см	Прыжок вверх с места	не менее 35см

	взмахом рук		с взмахом рук	
	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 скоростью, с (свободный стиль)	24.0	25.0
Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин	2.20	2.5
Дистанция лыжных гонок, км	3-5	2-3

ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим занятиям

Тема 1. Кроссовая подготовка

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 2. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений

1. Общая разминка.
2. Выполнение задания.

Тема 3. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности.

Тема 4.

Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 6. Совершенствование элементов техники конькового хода.

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта

1. Составить комплекс упражнений по ОФП.

- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 8. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 9. Техничко-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

Тема 10. Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание).
2	Составить развёрнутый план изложения темы.
3	Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
4	Предоставить отчётный материал в ИОС

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
самоподготовки по темам практических занятий**

Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

**ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА
проведения зачета**

Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) Обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине
Плановая процедура получения зачёта:	1) Обучающийся предъявляет преподавателю: результаты выполнения ВАРС
	2) Преподаватель просматривает результаты выполнения ВАРС; проводит устный опрос по результатам изучения раздела № 1-3 дисциплины
	3) Преподаватель выставляет зачет в зачетную ведомость и в зачётную книжку обучающегося

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей обучения по данной дисциплине, изложенных в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачет
Место зачета в графике учебного процесса:	1) подготовка к зачету и сдача зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на экзаменационную сессию для обучающихся, сроки которой устанавливаются приказом по университету
	2) дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом выпускающего факультета
Форма зачета -	(Устный)
Время проведения экзамена	Дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом факультета

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 20.03.01 Техносферная безопасность

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:

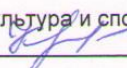
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта
 (наименование кафедры)
 протокол № 10 от 13 мая 2021г.

старший преподаватель кафедры  В.В. Сумина

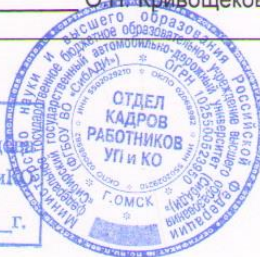
б) На заседании методической комиссии по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность
 протокол № 10 от 17 июня 2021г.

Председатель МКН – 20.03.01 канд. биол. наук  Л.В. Коржова

2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом

Доцент каф. «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО СиБАДИ
 канд.пед.наук, доцент  О.Н. Кривошекова

ВЕРНО:  С.С. Суровцев
 Вед. документооб. отдела кадров работников УИИ
 20 21 г.



ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 20.03.01 Техносферная безопасность

Ведомость изменений

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