

**Приложение к рабочей программе дисциплины**  
**Элективный модуль по физической культуре и спорту**  
**Курс общефизической подготовки**

Направление – 05.03.06 Экология и природопользование  
Профиль – Экология и природопользование  
Учебный план 2023 года разработки

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1. Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине**

ФОС элективного модуля по дисциплине – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения, а также уровня сформированности универсальной компетенции УК-7, закреплённой за дисциплиной. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков при формировании компетенции, определенных в ФГОС ВО по данному направлению подготовки;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение в образовательный процесс инновационных методов обучения;
- осуществление контроля общей физической подготовки обучающихся в процессе изучения дисциплины.

**2. Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний**

**2.1 Общие сведения о ФОС**

ФОС позволяет оценить освоение всех указанных в рабочей программе дескрипторов компетенции УК-7, установленной ОПОП и сформулированной следующим образом: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: ФОС для проведения текущего контроля (контрольные материалы по самоподготовке, показатели физической подготовленности); ФОС для проведения промежуточной аттестации (тестирование основных физических качеств по нормативам общей физической подготовленности); методические материалы, определяющие процедуру оценивания.

## Применяемые методы оценки полученных знаний по разделам дисциплины

Раздел	Текущая аттестация (задания, работы)		Промежуточная аттестация
	Задания для самоподготовки обучающихся	Тестирование (нормативы)	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке	+	+	Зачет
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков	+	+	Зачет
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости	+	+	Зачет
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы	+	+	Зачет
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости	+	+	Зачет
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости	+	+	Зачет
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки	+	+	Зачет

## 2.2 Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

### 2.2.1 Входной контроль – тестирование основных физических качеств

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<i>Общая физическая подготовленность:</i> Тест Купера (12 мин, км)	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,6	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Силовая подготовка:</i> - сгибание и разгибание рук на высокой перекладине, - сгибание и разгибание рук на низкой перекладине высотой 90 см в положении лежа (кол-во, раз)	Юн.	16	14	12	10	8
	Дев.	24	20	16	12	10
<i>Гибкость:</i> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	18	14	11	8

Тесты считаются пройденными, если обучающиеся показали результаты выше среднего (оценка 3 балла)

### 2.2.2 Задания для самоподготовки обучающихся

По дисциплине осуществляется конспектирование основных тем курса.

Осуществление самооценки уровня физической подготовленности студентов происходит в виде контроля результатов унифицированных проб и тестов, доступных к самостоятельному выполнению: динамики скоростных, силовых показателей и оценки выносливости, гибкости и ловкости. Полученные данные заносятся в личный дневник самоконтроля студента.

Тема занятия
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по общей физической подготовке
Тема 2. Основы формирования двигательных умений и навыков
Тема 3. Методы и средства формирования и совершенствования быстроты и ловкости
Тема 4. Методы и средства формирования и совершенствования силы
Тема 5. Методы и средства формирования и совершенствования гибкости
Тема 6. Методы и средства формирования и совершенствования выносливости
Тема 7. Основы самостоятельной тренировки

Критерии оценивания самоконтроля за показателями основных систем организма:

**«Зачтено»** - ставится, если студент выполнил большую часть заданий по конспектированию и самооценке физической подготовленности. В конце учебного года в дневнике самоконтроля сделаны выводы о динамике физической подготовленности. Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если студент не выполнил задания по конспектированию и самооценке физической подготовленности в пределах оговоренных тем и показателей.

## 2.3 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

### 2.3.1 Тестирование основных физических качеств по нормативам общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка (баллы)				
		5	4	3	2	1
<b>Показатели скоростной подготовленности:</b>						
- бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек.)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин., сек.)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
<b>Показатели выносливости:</b>						
-бег 3000 м (мин., сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
- бег 2000 м (мин., сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20	12,00	13,00
- вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10

<b>Показатели ловкости:</b> - челночный бег 4×9 м, сек.	Юн. Дев.	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Юн. Дев.	120 150	100 120	90 90	60 70	40 50
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн. Дев.	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
<b>Силовая подготовка:</b> - пресс в висе (прямые ноги)	Юн.	10	8	6	4	2
- пресс в висе (согнутые ноги)	Дев.	15	12	9	6	3
- разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн. Дев.	70 50	60 40	50 30	40 25	30 15
- отжимание от пола (раз)	Юн. Дев.	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн. Дев.	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
- приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Юн. Дев.	30 14	28 12	26 10	24 8	22 6
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Юн. Дев.	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
- подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	Юн. Дев.	16 3	14 2	12 1	10 0,5	8 0
- удержание веса на прямых руках перед собой удержание (гиря 8 кг, в мин)	Юн.	1,30	1,15	1,0	0,45	0,30
- удержание статического положения в полуприседе с отягощением (гиря 24 кг, мин)	Юн.	2,0	1,40	1,30	1,20	1,10

### Критерии оценивания:

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам тестирования физических качеств студентов и выполнения самостоятельной работы по темам программы.

«Зачтено» – сданы все нормативы, 75 % нормативов сданы на балл, выше среднего (3 и выше).

«Не зачтено» – не сданы все нормативы, студент имеет физическую подготовку ниже среднего; более 25 % нормативов сданы на балл ниже среднего (1 и 2 балла).

Студенты, выполнившие задания самостоятельной работы и успешно сдавшие основные нормативы программы, получают итоговый зачет автоматически.