

**Приложение**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
**Муромский институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**

Кафедра Физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой Физвоспитания

  
подпись

Николаев С. А.  
инициалы, фамилия

« 31 » 05 2016 г.

Основание:  
решение кафедры Физвоспитания  
от « 31 » 05 2016 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту  
наименование дисциплины

38.03.01 Экономика  
код и наименование направления подготовки

Профиль "Финансы и кредит"  
наименование профиля подготовки

бакалавр  
уровень высшего образования

Муром, 2016

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 38.03.01 Экономика.

№№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика.	ОК-8	вопросы к зачёту, контрольные нормативы
2	Спортивные игры.	ОК-8	вопросы к зачёту, контрольные нормативы
3	Лыжная подготовка.	ОК-8	вопросы к зачёту, контрольные нормативы
4	Атлетическая гимнастика.	ОК-8	вопросы к зачёту, контрольные нормативы

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости: сдача контрольных нормативов.
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме: по итогам сдачи контрольных нормативов

**Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика:**

<b><i>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></b>		
<b><i>Знать</i></b>	<b><i>Уметь</i></b>	<b><i>Владеть</i></b>
основы физической культуры и здорового образа жизни	выполнять контрольные упражнения и нормативы применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	основными техническими навыками в избранных видах спорта общей физической и специальной подготовкой

*В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» завершается освоение компетенции ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

**Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля знаний по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Текущий контроль знаний, согласно положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее Положение) в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает выполнение заданий по практическим работам.

# ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

### Тесты определения физической подготовленности (девушки)

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Бег на лыжах 3000 м, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъем ног до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10,	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	6	4	3	2
11. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
12. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

### Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Бег 400 м, мин	1.06	1.12	1.18	1.24	1.32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах, 5000 м, мин	23.5	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во	15	12	9	7	5
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
9. Силовой переворот в упоре на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
10. Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	6	3	1
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

## Регламент проведения и оценивание практических работ

В целях закрепления практического материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагается выполнение практических работ, что позволяет углубить процесс познания, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

### Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Предел длительности практической работы	80 мин.
2.	Защита отчета	10 мин.
	Итого (в расчете на одну практическую работу)	90 мин.

### Критерии оценки практических работ

Оценка	Критерии оценивания
<b>5 баллов</b>	Задание выполнено полностью, в представленном отчете обоснованно получено правильное выполненное задание.
<b>4 балла</b>	Задание выполнено полностью, но нет достаточного обоснования или при верном решении допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений.
<b>2 балла</b>	Задания выполнены частично.
<b>0 баллов</b>	Задание не выполнено.

### Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов (в соответствии с Положением)

Рейтинг-контроль 1	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 2	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 3	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Посещение занятий студентом	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Дополнительные баллы (бонусы)	активное участие в спортивно-массовых внутривузовских, городских, областных и вышестоящих соревнованиях	20
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	самостоятельная работа не запланирована	0

**Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций промежуточной аттестации знаний по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Методические материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на "Информационно-образовательном портале" МИ ВлГУ - <https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=3528>

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

***ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***

***Знать*** основы физической культуры и здорового образа жизни

Вопросы к зачёту:

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них

общего и чем они различаются.

15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).
17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
18. Правила соревнований по футболу.
19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
20. Лечебная физическая культура (ЛФК).
21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
23. Правила соревнований по волейболу.
24. Правила соревнований по баскетболу.
25. Основы здорового образа жизни.

**Уметь** выполнять контрольные упражнения и нормативы; применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Сдать тестовые контрольные нормативы. Девушки:

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъем ног в висе до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10,	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	160	150	140	130	120
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	6	4	3	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

## Юноши

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Бег 400 м, мин	1.06	1.12	1.18	1.24	1.32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах, мин	23.5	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во	15	12	9	7	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8. Силовой переворот в упоре на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
9. Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	6	3	1
10. Челночный бег 10×10, с	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0
11. Рывок гири 16 кг, кол-во раз	32	25	20	15	10
12. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
13. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
14. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
15. Поддача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

**Владеть** основными техническими навыками в избранных видах спорта; общей физической и специальной подготовкой

1. Легкая атлетика:
  - владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.
2. Лыжная подготовка:
  - владеть основными техническими навыками передвижения классическими и коньковым ходами.
3. Волейбол:
  - владеть основными технико-тактическими действиями игры.
4. Баскетбол:
  - владеть основными технико-тактическими действиями игры.
5. Атлетическая гимнастика:
  - владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.



Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Зачтено»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>Высокий уровень</b>
66-80	«Зачтено»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>Продвинутый уровень</b>
50-65	«Зачтено»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<b>Пороговый уровень</b>
Менее 50	«Не зачтено»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы