

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 31.08.2023 13:08:04
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

кафедра физической культуры



**Фонд оценочных средств
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа
Уровень высшего образования: бакалавриат
Квалификация: бакалавр

Екатеринбург
2023 год

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г., № 76, и профессионального стандарта 03.001 «Специалист по социальной работе», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.06.2020 № 351н.

Фонд оценочных средств составлен: О. Ю. Малозёмов, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры УГМУ.

Фонд оценочных средств рецензирован: д-р. биол. наук, профессор, А. С. Розенфельд, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения».

Фонд оценочных средств по дисциплине обсужден и одобрен на заседании кафедры физической культуры (протокол № 7 от «22» февраля 2023г.)

Фонд оценочных средств по дисциплине обсужден и одобрен на заседании методической комиссии направления (протокол № 8 от 25.05.2023г.)

Оглавление фонда оценочных средств

1. Кодификатор по дисциплине	4
2. Примеры тестов по дисциплине	10
3. Методика оценивания образовательных достижений обучающихся. Правила формирования рейтинговой оценки обучающегося по дисциплине	11

1. Кодификатор по дисциплине

Дидактическая единица	Наименование	Индикаторы достижений			УК ОПК ПК	Профессиональный стандарт «Специалист по социальной
		Знания	Умения	Навыки		
ДЕ-1	Меры безопасности и предупреждения травматизма в физкультурно-спортивной деятельности	Меры предупреждения травматизма в гимнастике. Травмы и причины их возникновения.	Методы самоконтроля и технику безопасности при занятиях физической культурой	Осуществлять подбор физических упражнений для осуществления поставленных целей	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Общеразвивающие упражнения. Выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоем и в сопротивлении.	Способы выполнения ОРУ	Обеспечить выполнение ОРУ отдельным, проходным, поточным, игровым способом	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-3	Строевые упражнения	Строевые упражнения. Основные строевые понятия. Строевые приемы.	Основные строевые упражнения и приемы	Использовать строевые упражнения и приемы в процессе обучения	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-4	Прикладные упражнения. Приемы переноски инвентаря и оборудования. Переноска партнера.	Средства и методы физической культуры и используемый инвентарь	Использовать инвентарь в процессе физической тренировки	Владеть безопасными способами переноски инвентаря и оборудования	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-5	Акробатические упражнения.	Акробатические упражнения и технику их выполнения	Осуществлять простые акробатические упражнения	Владеть техникой двигательных действий	УК-6 УК-7	А/01.6.

ДЕ-6	Упражнения в равновесии (низкое бревно). Статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки, соскоки.	Технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие	Выполнять статические упражнения, передвижения, повороты, прыжки и соскоки на низком бревне	Владеть упражнениями на низком бревне	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-7	Упражнения из художественной гимнастики. Выполнение основной техники упражнений с предметами.	Технику выполнения упражнений с предметами	Сочетать различные виды движений	Владеть основами техники упражнений с предметами	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-8	Упражнения из ритмической гимнастики. Выполнение комплексов ритмической гимнастики на 45' с учебной группой.	Средства и методы ритмической гимнастики	Осуществлять подбор упражнений для составления комплекса	Владеть комплексом ритмической гимнастики	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-9	Развитие физических качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП) для развития и поддержания на определенном уровне таких физических качеств, как сила, гибкость, координация.	Средства и методы, используемые в ОФП	Осуществить подбор упражнений для развития силовых способностей, гибкости, координации	Владеть средствами и методами ОФП	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-10	Конькобежный спорт. Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом.	Основные правила подбора конькобежной экипировки. Травмы и причины их возникновения. Правила занятий на коньках. Медицинский контроль	Осуществить подбор экипировки, шнуровки и заточки коньков; совершать безопасные падения и торможения	Владеть техникой безопасности и простейшими способами передвижения на коньках	УК-6 УК-7	А/01.6.

ДЕ- 11	Обучение основным приемам катания на коньках.	Основные приёмы катания на коньках по прямой и на поворотах	Скользить по прямой и по кругу на двух и на одном коньке; спиной вперёд	Владеть различными способами передвижения на коньках	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ- 12	Обучение старту, разгону. Развитие навыков передачи эстафеты.	Средства и методы развития координационных способностей. Применение в трудовой и бытовой деятельности	Применять в физической подготовке и повседневной бытовой и трудовой деятельности	Владеть средствами и методами развития координационных способностей	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-13	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение техническим приемам в нападении.	Технику безопасности на занятиях волейболом. Технические приёмы в нападении. Правила организации. Особенности экипировки. Травмы и их причины.	Организовать игру в волейбол. Осуществить медицинский контроль.	Владеть стойками; перемещениями; нижней и верхней прямой подачей, и передачей, двумя руками сверху; обманным ударом «скидка»; нападающим ударом с места и разбега	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ- 14	Обучение техническим приемам в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Технические приёмы защиты, индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Осуществлять приём и страховку мяча при блокировании; самостраховке; скидкой за блок; приём мяча двумя руками снизу с подачи и нападающего удара	Владеть индивидуальными техническими и тактическими действиями в нападении и защите	УК-6 УК-7	А/01.6.

ДЕ- 15	Развитие специальных физических качеств. Основы судейства и основные правила игры в волейбол.	Основы судейства и основные правила игры в волейбол. Жесты судьи при различных нарушениях во время игры. Функции каждого игрока на площадке, способ подсчёта очков	Использовать упражнения, направленные на развитие прыжковой и скоростной выносливости, прыгучести, взрывной силы и быстроты перемещений	Владеть основными приёмами и правилами игры в волейбол	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ- 16	Баскетбол. Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Обучение стойке баскетболиста, технике передвижения по площадке.	Меры предупреждения травматизма в баскетболе. Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся	Технику и тактику при игре в баскетбол. Предупреждать получение травм	Владеть передвижениям и приставными шагами, прыжки толчком с двух ног; передвижения в защитной стойке в четырех направлениях; с изменением скорости; с противодействием	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ- 17	Обучение технике ведения и броскам мяча.	Технику ведения и бросков мяча	Вести мяч с высоким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий	Владеть техникой и тактикой ведения и бросков мяча	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ- 18	Обучение ловле и передаче мяча. Обучение взаимодействия игроков на площадке.	Способы ловли и передачи мяча; взаимодействия игроков на площадке	Осуществлять различные способы ловли и передачи мяча и способы взаимодействия игроков	Владеть способами игры в баскетбол	УК-6 УК-7	А/01.6.

ДЕ- 19	Развитие специальных физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	Основные правила игры в баскетбол и специфику развивающих упражнений для данного вида спорта. Виды и правила соревнований	Использовать знания правил игры в баскетбол. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, скорости передвижения	Владеть навыком игры в баскетбол	УК-6 УК-7	A/01.6.
ДЕ- 20	Основы спортивных игр: настольный теннис, бадминтон, гандбол, флорбол	Основные правила игр и специфику развивающих упражнений для данных видов спорта. Виды и правила соревнований	Использовать знания правил игр. Упражнения, способствующие развитию: выносливости, взрывной силы, координационной выносливости	Навыком игры в настольный теннис, бадминтон, гандбол, флорбол, навыками профилактики миопии и гипоконезии на основе данных видов двигательной деятельности	УК-6 УК-7	A/01.6.
ДЕ- 21	Единоборства. Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Правила и организация соревнований по боксу.	Понятия о гигиене боксёра и спортивных сооружений. Врачебный контроль и самоконтроль	Оказать первую помощь при травмах. Осуществить подбор экипировки	Владеть методами медицинского контроля и самоконтроля. Правилами организации соревнований по боксу	УК-6 УК-7	A/01.6.

ДЕ-22	ОФП. Развитие силы, силовая подготовка. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости. Техничко-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование боевой стойке, передвижений, совершенствование ударов, защит, контрударов в ответной и встречной контратаках. Обучение и совершенствование тактики ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции.	Виды и способы общей физической и технико-тактической подготовок.	Совершенствовать боевую стойку и удары, передвижения, защиту и контрудары в ответной и встречной контратаках	Владеть тактикой ведения разведывательного, наступательного и оборонительного боёв на дальней, средней и ближней дистанции	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-23	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка с использованием веса собственного тела и с партнёром. Техника безопасности при работе с весом собственного тела, партнером, предметами и снаряжением.	Основы безопасности при работе с отягощениями. Основы гигиены тела и питания.	Провести общую физическую подготовку с весом собственного тела; с партнёром	Владеть средствами и методами развития основных мышечных групп	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-24	Общая физическая подготовка с использованием предметов и снаряжения. Специальные упражнения на развитие взрывной силы.	Средства и методы развития силовых способностей и взрывной силы	Осуществить подбор комплексных упражнений для развития силы	Владеть средствами и методами развития силовых способностей	УК-6 УК-7	А/01.6.
ДЕ-25	Тестовые задания. Тесты на развитие основных мышечных групп и их физических качеств.	Методы контроля развития физических качеств	Осуществить контроль на развитие основных мышечных групп и физических качеств	Владеть способами Контроля развития Физической подготовленности	УК-6 УК-7	А/01.6.

2. Примеры тестов по дисциплине

Тестовые задания по дисциплине отражают основные разделы рабочей программы и предназначены для самостоятельной работы студентов по развитию двигательных способностей, освоению основных и прикладных двигательных умений и навыков.

Промежуточный контроль освоения тестовых заданий проводится на зачётном занятии.

Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится студентами самостоятельно в форме двигательных тестов. Они состоят из обязательной и вариативной части. В обязательную входит тестирование основных двигательных качеств – силовых, скоростных, выносливости и гибкости.

5 тестов – максимум - 50 баллов:

бег (100 м) – макс. 10 баллов;

скоростно-силовой норматив (прыжок в длину с/м, сгибание – разгибание рук в упоре от скамейки, подъем туловища из положения лежа – для женщин; прыжок в длину, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе до рук – для мужчин) – макс. 10 баллов;

выносливость (бег 2000м - жен., 3000м – муж., бег на лыжах 3000/5000м) – макс. 10 баллов;

гибкость (наклон туловища из положения стоя на скамейке) – макс. 10 баллов.

вариативный тест по индивидуальной программе (метание на дальность/точность, прыжки через скакалку, рывок гири, акробатическая связка, верхняя/нижняя подача волейбольного мяча, броски баскетбольного мяча в корзину из различных положений, преодоление позы препятствий и пр.) – макс. 10 баллов.

Контрольные нормативы делятся на нормативы для мужчин и нормативы для женщин. Техника выполнения тестов по ОФП должна соответствовать методике выполнения конкретного упражнения по требованиям ВФСК ГТО, а также техническим приёмам в соответствующем виде спорта.

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по предмету

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Женщины														
	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max		
1	Скоростные качества на выбор:													
	Бег 100 м	>18.5	18.3	18.0	17.5	17.3	17.0	16.5	16.3	16.0	<15.5	10 баллов		
	Коньки 100 м. (сек.)	>33	31	29	27	26	25	24	23	22	<20	10баллов		
2	Силовые качества:													
	Прыжок в длину с места (см)	140-150	150-160	160-170	170-190							4 бал	Суммарно 10 баллов	>200 (бонус +2балла)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на скамье до угла 90* (раз)	5-9	10-12	13-15								3 бал		>20 (бонус +2балла)
	Подъем туловища из положения лежа (раз/за 1 мин)	20/20	30/25	60/40								3 бал		>100/70 (бонус +2балла)
3	Выносливость на выбор:													
	Бег 2000 м (мин) или	>15,1	14,31-15,0	14,1-14,3	13,31-14,0	13,1-13,3	12,31-13,0	12,1-12,3	11,31-12,0	11,1-11,3	<11,0	10 бал	10 баллов	
	Лыжи 3000 м (мин)	>27,1	25,1-27,0	24,1-25,0	23,1-24,0	22,1-23,0	21,1-22,0	20,1-21,0	19,1-20,0	18,1-19,0	<18	10 бал		
4	Гибкость:													
	Наклоны вниз стоя на скамье	>-2	от -1 до 0	от +1 до +2	от 3 до 4	от 5 до 6	от 7 до 8	от 9 до 10	от 11 до 12	от 13 до 14	от 15	10 баллов		>20 (бонус +2балла)
5	Тест по программе преподавателя											10 баллов		

возможный максимум по всем нормативам 50 баллов, не считая бонусы

Контрольные нормативы и их оценка в баллах:

Мужчины:													
баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	max		
1	Скоростные качества на выбор:												
	Бег 100 м	>16,30	15.30-16.0	15.0-15.30	14.50-15.0	14.30-14.50	14.20-14.30	14.0-14.20	13.50-14.0	12.50-13.5	<12,5	10 баллов	
	Коньки 400 м. (сек.)	>71	70-69	68-67	66-65	64-63	62-61	60-59	58-57	56-55	<54	10 баллов	
2	Силовые качества:												
	Прыжок в длину с места (см)	200-210	210-220	220-230	230-250						4 бал	суммарно 10 баллов	>260 (бонус +2балла)
	Подтягивания на перекладине (раз)	3-7	8-12	13-15							3 бал		>20 (бонус +2балла)
	Пресс – поднимание ног до касания перекладины носком в висе (раз)	2-5	6-9	10-15							3 бал		>18 (бонус +2балла)
3	Выносливость на выбор:												
	Бег 3000 м (мин) или	>17.1	16.3-17.0	16.1-16.29	15.3-16.0	15.1-15.29	14.3-15.0	14.1-14.29	13.3-14.0	13.0-13.29	<13.0	10 бал	10 баллов
	Лыжи 5000 м (мин)	>33	31.1-33.0	30.1-31.0	29.1-30.0	28.1-29.0	27.1-28.0	26.1-27.0	25.1-26.0	24.1-25.0	<24	10 бал	
4	Гибкость:												
	Наклоны вниз стоя на скамье	>-7	от-4 до-6	от-2 до-3	от 0 до-1	от 0 до+2	от2 до+4	от+5 до 6	от 7 до 8	от 9 до 10	от 12	10 баллов	>20 (бонус +2балла)
5	Тест по программе преподавателя											10 баллов	

возможный максимум по всем нормативам 50 баллов, не считая бонусы

3. Методика оценивания образовательных достижений обучающихся. Правила формирования рейтинговой оценки обучающегося по дисциплине

Настоящая Методика балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (далее – Методика) разработана в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания учебных достижений студентов УГМУ, принятым на заседании Ученого совета (протокол № 1 от 28.08.2019 г.) и утвержденным приказом ректора № 455-р от 03.09.2019 г.

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений является основой промежуточного контроля качества подготовки студентов.

Основой БРС оценивания учебных достижений студентов является модульность РПД, реализуемой на кафедре. Модульный принцип организации учебного процесса основан на структурировании содержания РПД на разделы (дидактические единицы).

В соответствии с настоящей Методикой учебные достижения студентов оцениваются в ходе самостоятельного обучения. В соответствии с объемом работы при реализации РПД изучение материала проводится с освоением всех разделов (ДЕ) и сдачей зачёта. По итогам завершения освоения дисциплины преподаватель информирует студентов о результатах.

Поскольку обучающиеся изучают данную дисциплину самостоятельно, то для зачёта им необходимо предъявить карту физической подготовленности, в которой по каждому из 2, 4, 6 и 8 семестрам на основании балльно-рейтинговой системы оценивания набрать с помощью самооценивания минимум 70 баллов, исходя из следующих критериев:

Вид контроля	Вид учебной работы и форма	Минимальное	Максимальное	примечание
--------------	----------------------------	-------------	--------------	------------

	текущего контроля	количество баллов	количество баллов	
Текущий контроль	Регулярность самостоятельных занятий	40	40	
	Активность занятий	0	10	
Бонусные баллы	Участие в спортивных мероприятиях (ВУЗа, области, России)	10	50	Факультет-10, Россия - 50
	Самостоятельная работа	5	10	Разработка комплекса упражнений
	Научно-исследовательская работа студента	5	50	публикации по предмету
	Дополнительные занятия	0	10	По желанию студента
Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	10	50	
Итого:		70	100	

Для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья предполагается участие в конференциях различного уровня по вопросам физической культуры и спорта, здоровьесбережения средствами физической культуры, составление рекомендаций для практических занятий по физической культуре по своему заболеванию.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях и выступающие на спортивных соревнованиях различного уровня, представляют соответствующие документы, подтверждающие данную деятельность.