

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код и наименование дисциплины:	Б1.О.1 Физическая культура и спорт
Специальность (направление подготовки):	23.03.01 Технология транспортных процессов
Специализация (профиль):	Технология и организация транспортных и транспортно-логистических процессов и систем

Критерии оценивания и шкала оценивания (по четырех балльной и бинарной системе) по видам оценочных средств

Наименование оценочного средства	Форма контроля	НЕЗАЧТЕНО	ЗАЧТЕНО		
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Контрольные нормативы	Текущий контроль	Работа не выполнена или сделана не по заданному варианту, объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательно, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.	Даны ответы на задания контрольной работы без обоснования шагов решения, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками.	Работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании.	Работа выполнена полностью, ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями

Контрольные нормативы

Контролируемые компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни здорового образа и стиля жизни
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Наименование раздела (темы)	Вопросы
Раздел 1. Легкая атлетика	1. Специальные легкоатлетические упражнения. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Бег с захлестыванием голени. 5. Бег прямыми ногами. 6. Семенящий бег. 7. Специальные прыжковые упражнения. 8. Техника прыжков в длину. 9. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх 10. Бег на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». 11. Выбегание с высокого старта. 12. Выбегание с высокого старта под команды. 13. Бег на короткие дистанции. 14. Техника прыжков в длину. 15. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.
Раздел 2. Гимнастика	1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов. 2. Бщеразвивающие упражнения (ОРУ) со снарядами

	(упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гирями, штангой). 3. Комбинация с обручем. 4. Комбинация со скакалкой.
Раздел 3. Спортивные игры	1. Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Баскетбол. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). 3. Баскетбол. Ведение мяча с дриблингом. 4. Баскетбол. Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). 5. Баскетбол. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). 6. Волейбол. Ознакомление с правилами игры. 7. Волейбол. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). 8. Волейбол. Передача мяча сверху в опорном положении. 9. Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. 10. Волейбол. Нижняя подача. 11. Волейбол. Верхняя прямая подача. 12. Волейбол. Прием снизу двумя руками в опорном положении. 13. Волейбол. Прием сверху в опорном положении. 14. Волейбол. Подача на точность. 15. Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры. 16. Настольный теннис. Стойка и перемещения. 17. Настольный теннис. Жонглирование теннисным мячом ракеткой в движении.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей)..

Оценочные средства

по дисциплине Физическая культура в обеспечении здоровья

1 семестр

Спортивные игры.

тема: Баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Ведение мяча с дриблингом. Техника нападения (передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

1. Контрольным нормативом является: Введение мяча с дриблингом.

1.Описание упражнения:

С ведением баскетбольного мяча левой рукой, правой рукой и с чередованием рук, пробежать 15 метров, оббежать вокруг стойки, добежать до места старта.

2. Техника выполнения упражнения:

Двигаясь шагом или бегом, разгибанием локтевого сустава, кратковременным касанием направлять мяч в пол и встречать отскочивший мяч широко расставленными пальцами с уступающим движением предплечья. Обратить внимание на плавные движения кистей рук.

3. Типичные ошибки:

- двойное ведение (во время ведения касание мяча обеими руками)
- пробежка (в начале и в конце ведения выполнены лишние шаги с мячом)
- пронос мяча (во время ведения задержка мяча в одной руке)

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, с потерей темпа, с переходом на шаг.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, согласно описания, без ошибок, шагом.

14 - баллов начисляется, если упражнение выполнено двумя способами ведения мяча, шагом, без ошибок.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено, хотя бы одним способом ведения мяча, шагом, без ошибок.

Гимнастика.

тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без снарядов.

2. Контрольным нормативом является: Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)

1. Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка.

Раз	– Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок.
Два	– Основная стойка.
Три	– Дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок.
Четыре	– Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Пять	– Поворот туловища влево.
Шесть	– Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Семь	– Поворот туловища вправо.
Восемь	– Прыжком стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Девять	– Поворот туловища влево, руки в стороны.
Десять	– Стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Одиннадцать	– Поворот туловища вправо, руки в стороны.
Двенадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать	– Наклон туловища влево, правая рука вверх левая на пояс.
Четырнадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать	– Наклон туловища вправо, левая рука вверх, правая на пояс.
Шестнадцать	– Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- Потеря темпа и слитности движений.

- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

14 – баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущена одна остановка.

3. Контрольным нормативом является: Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)

1.Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка.

Раз	– Наклон туловища вперед, руки на пояс.
Два	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Три	– Наклон туловища назад, руки на пояс.
Четыре	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Пять	– Согнув поднять левую ногу, руками обхватить ногу.
Шесть	– Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Семь	– Согнув поднять правую ногу, руками обхватить ногу.
Восемь	– Прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс.
Девять	– Выпад левая нога впереди, руки на колено.
Десять	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Одиннадцать	– Выпад правая нога впереди, руки на колено.
Двенадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать	– Наклон вперед, руками коснуться пола.
Четырнадцать	– Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать	– Присед, руки вперед.
Шестнадцать	– Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- Потеря темпа и слитности движений.
- Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.
- Положения рук и ног отличаются от описания.

Критерии оценивания:

20 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

18 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

16 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

14 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

12 - баллов начисляется, если упражнение выполнено согласно описанию, но допущена одна остановка.

Легкая атлетика.

тема: Специальные легкоатлетические упражнения. Специальные

беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег.

Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх.

4. Контрольным нормативом является: Прыжки в длину с места.

1. Описание упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение (ИП): ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

2. Техника выполнения упражнения:

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

3. Типичные ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

Общая физическая подготовка.

тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание физических качеств (выносливости, силы, гибкости, быстроты, координационных способностей).

5. Контрольным нормативом является: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

2. Техника выполнения упражнения:

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из студентов выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

3. Типичные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Критерии оценивания:

Юноши:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	28	23

Девушки:

	Критерии оценки, баллы				
	20	18	16	14	12
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	45	35	32	27	22