МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры» Социально-гуманитарный факультет

Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

**42.03.05 «Медиакоммуникации»**

Профиль подготовки

**«Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах»**

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Утверждено на кафедре

19.05.2022.г., протокол № 9.

Составители: Урусов Г.К.,

Черных М.И.

Кемерово

# Фонд оценочных средств

1. **Перечень оцениваемых компетенций:**

УК – 7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2.Критерии и показатели оценивания компетенций**

Обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения по дисциплине:

### Знать

### - основы и правила здорового образа жизни (З1);

### - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий (З2).

### уметь

### - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки (У1);

### - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью (У2);

### - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью (У3).

### владеть

*-* навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий (В1);

*-* способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта (В2).

**3.Формируемые компетенции в структуре учебной дисциплины и средства их оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) дисциплины | Код оцениваемой  компетенции | Планируемые результаты | Оценочное средство |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке  студентов. | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты, контрольные вопросы |
| 1.2  . | Социально- биологические  основы  физической культуры | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты, контрольные вопросы |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни  студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты, контрольные вопросы |
| 1.4 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  Средства физической культуры в  регулировании работоспособност и | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты, контрольные вопросы |
| 2.1 | Основы методики самостоятельных занятий  физическими  упражнениями и спортом | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты |
| 2.2 | Особенности занятий  избранным видом спорта или системой  физических упражнений | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты |
| 2.3 | Методика составления комплекса самостоятельных занятий  физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Комплексы ОРУ,  рефераты |
| 2.4 | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Рефераты |
| 3.1 | ОФП. Круговая тренировка | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Выполнение комплекса упражнений, тесты ОФП |
| 3.2 | Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контрольные е нормативы, тесты ОФП |
| 3.3 | Атлетическая гимнастика | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль выполнения комплекса упражнений с установленн ой нагрузкой |
| 3.4 | Спортивные игры (баскетбол) | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль выполнения технических приемов |
| 3.5 | Спортивные игры (волейбол) | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль выполнения технических приемов |
| 3.6 | Футбол | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль выполнения технических приемов |
| 3.7 | Спортивные игры (бадминтон) | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль выполнения технических приемов |
| 3.8  . | Настольный теннис | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль освоения комплекса упражнений |
| 3.9  .1 | Элементы аэробики  1.Классической | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль освоения комплекса упражнений |
| 3.9  .2 | Элементы аэробики  2.Степ-аэробика | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль освоения комплекса упражнений |
| 3.1  0 | Профессионально  -прикладная физическая подготовка (ППФП)  студентов | УК-7 | З1, З2, У1, У2,У3, В1, В2. | Контроль освоения комплекса упражнений |

1. **Оценочные средства по дисциплине для текущего контроля**

**4.1 Описание критериев оценивания компетенций на различных уровнях их формирования**

**При выставлении оценки преподаватель учитывает**: логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи.

**Нулевой уровень («неудовлетворительно»).** Результаты обучения свидетельствуют, что обучающийся:

* усвоил некоторые элементарные профессиональные знания, но не владеет понятийным аппаратом области профессиональной деятельности;
* не умеет установить связь теории с практикой;
* не владеет способами решения практико-ориентированных задач.

**Первый уровень – пороговый («удовлетворительно»).** Достигнутый уровень оценки результатов обучения выпускника показывает, что выпускник:

* обладает фрагментарными знаниями, отличающимися поверхностью и малой содержательностью; раскрывает содержание вопроса не глубоко, бессистемно, с некоторыми неточностями;
* слабо, недостаточно аргументированно обосновывает связь теории с практикой;
* понимает и способен интерпретировать основной теоретический материал области профессиональной деятельности.

**Второй уровень повышенный («хорошо»).** Обучающийся на должном уровне:

* раскрывает учебный материал: даёт содержательно полный ответ, требующий незначительных дополнений и уточнений, которые он может сделать самостоятельно после наводящих вопросов членов государственной экзаменационной комиссии;
* демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач;
* владеет способами анализа, сравнения, обобщения и обоснования выбора методов решения практико-ориентированных задач.

**Третий уровень продвинутый («отлично»).** Обучающийся, достигающий данного уровня:

* даёт полный, глубокий, логично выстроенный по содержанию вопроса ответ, используя различные источники информации, не требующий дополнений и уточнений;
* доказательно иллюстрирует основные теоретические положения практическими примерами;
* способен глубоко анализировать теоретический и практический материал, обобщать его, самостоятельно делать выводы, вести диалог и высказывать свою точку зрения.

**4.2. Критерии оценивания устного опроса**

Знания темы учебной дисциплины, продемонстрированные в ходе устного опроса, оцениваются 0 - 2 баллов. Результаты устного опроса оцениваются в баллах в соответствии со следующими критериями:

* обучающийся свободно владеет материалом учебной дисциплины - 2 балла;
* ответы обучающегося на вопросы не полны, не точны - 1 балл;
* обучающийся не участвует в устном опросе или дает неправильные ответы - 0 баллов.

**4.3** **Критерии оценивания реферата**

Знания, умения и навыки обучающихся при выполнении и защите учебного проекта определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», исходя из следующих критериев:

* качество и соответствие структуре реферата -1 балл,
* полнота раскрытия темы - 2 балла,
* объем работы, внешнее оформление, культура речи докладчика – 1 балл,
* выводы и предложения – 1 балла.

В итоге за выполнение и презентацию учебного проекта студент может получить максимально – 5 баллов, соответственно – минимально – 1 балл.

**4.4. Критерии оцениванияпрактических заданий**

В ходе освоения дисциплины предусмотрены практические занятия. Описания практических работ представлены в электронном учебно-методическом комплексе дисциплины, размещенном на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК»).

***Критерии оценивания:***

* ***5 баллов*** *ставится в том случае, если:*

выполнены все задания в практической работе, обучающийся обнаруживает полное понимание материала, соблюдает требования к представлению результатов выполнения заданий практической работы;

* ***4 балла*** *ставится в том случае, если:*

выполнены все задания в практической работе, обучающийся соблюдает требования к представлению результатов выполнения заданий практической работы, однако допускает единичные ошибки, неточности;

* ***2 балла*** *ставится в том случае, если:*

выполнена большая часть заданий в практической работе, обучающийся знает и понимает основные положения данной темы, но допускает единичные ошибки; студент в целом соблюдает требования к представлению результатов выполнения заданий практической работы, но допускает единичные неточности;

* ***1 балл*** *ставится в том случае, если:*

выполнено меньше половины заданий практической работы, задания выполнены не в полном объеме или допущены ошибки, неточности, обучающийся нарушает требования к представлению результатов выполнения заданий практической работы;

* ***0 баллов*** *ставится в том случае, если:*

практическая работа не выполнена.

## Тесты по лёгкой атлетике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетвор**  **ит.** |
| **Бег** 100м (с) муж.  жен. | 13,2 и лучше  15,5 и лучше | 13,3 - 13,5  15,6 – 16,0 | 13,6- 14,0  16,1 – 16,5 |
| Бег 500 м (мин, сек) муж.  Бег 1000 м (мин, сек) жен. | 1,46 и лучше  3, 10.0и лучше | 1,47.0 -1,50.0  3,15.0–3,20.0 | 1,51.0 -1,54.0  3,21.0 – 3,25.0 |
| Бег 2000м (мин, сек) муж. 3000м (мин, сек) жен. | 10,20.0 и лучше  12,15.0 и лучше | 10,21.0-10,40.0  12,16.0- 12,30.0 | 10,41.0-11,00.0  12,31.0-12,45.0 |
| Равномерный кроссовый бег  (ЧСС-150 уд/ мин) | 45 мин | 40 мин | 35 мин |
| **Прыжки в длину** (см) муж.  жен. | 450 и лучше 345 и лучше | 449 -435  344 - 330 | 436 – 420  329 -315 |
| Прыжки в длину с места муж.  жен. | 240 и лучше  191 и лучше | 239 - 220  190 - 170 | 219 - 210  169 - 150 |

**Тесты по атлетической гимнастике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Контрольные нормативы** | 1 курс  (базовый) |
| 1 | Подтягивание на перекладине из положения виса на прямых руках | 12 |
| 2 | Отжимание от пола из положения упор лежа | 45 |
| 3 | Поднимание ног в висе (до прямого угла) | 12 |
| 4 | Сгибание –разгибание туловища положения лежа | 55 |
| 5 | Рывок гири (левой и правой рукой поочередно, вес гири 16 кг.) | 10 |

## Тесты по спортивным играм: Баскетбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды заданий** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетворит** |
| Бег 30 м | 5.3 - 5.0 | 5.2 - 4.9 | 5.0 - 4.7 |
| Челночный бег (4 × 12 м) | 19.5 - 18.5 | 18.5 - 17.5 | 18.0 - 17.0 |
| Прыжки в длину с места | 180 - 170 | 190 - 180 | 200 - 190 |
| Прыжки в высоту с места | 40 - 30 | 45 - 35 | 55- 45 |
| Броски со средней и дальней дистанций | 9 - 7 | 11 -9 | 13 -11 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 раз) | 6- 5 | 7 -6 | 8 -7 |
| Прыжки со скакалкой за 10 сек. | 32 -29 | 35 - 32 | -32 |

**Тесты по спортивным играм:** **Волейбол**

* 1. Передача мяча сверху двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд; 7 передач.
  2. Передача мяча снизу двумя руками над собой не ниже 1 м., не выходя из круга диаметром 3 м. подряд 10 передач.
  3. нападающий удар2 из 5.
  4. нижняя прямая подача; 2 из 5.
  5. верхняя прямая подача 2 из 5.
  6. нападающий удар по зонам 2 из 5.
  7. верхняя прямая подача по зонам 2 из 5.
  8. верхняя передача двумя руками через сетку в парах7 из 10.
  9. нижняя передача двумя руками через сетку в парах; 6 из 10.
  10. Бег «елочкой» на одной стороне волейбольной площадки. На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 теннисных мячей. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей.

Оценивается время перемещения в секундах:

м)-26,0, (ж)-(28,0).

* 1. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из Центра площадки. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковым линиям, два других мяча—в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра площадки, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 2—коснуться мяча, к месту старта—коснуться мяча, в зону 1 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча, в зону 5 — коснуться мяча, к месту старта — коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах. (м)-(25,0), (ж)-(26,0),
  2. Прыжок вверх с места толчком обеих ног (по Абалакову, дается три попытки, см). (м)-(45), (ж)-(35).
  3. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием рукой отметки возможно выше (дается три попытки, см (280), (ж)-(240).

## Тесты по спортивным играм: Футбол

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по футболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Курс** | **Результаты и оценка** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| 1. Удары по мячу в цель (сек.) | 1 | 9,5 | 9,0 | 8,5 |
| 2. Удары по неподвижному мячу в | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Удары на дальность и точность, м | 1 | 15 | 20 | 25 |
| 4. Вбрасывание мяча на дальность и  точность, м | 1 | 18 | 20 | 22 |

## Тесты по спортивным играм: Бадминтон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Тест «Короткая подача из 10 попыток** | | |
| удов. | хорошо | Отлично |
| 1 курс-5 | 1 курс -6 | 1 курс-7 |
| **2.Тест «Высокая далёкая подача из 10 попыток** | | |
| удов. | хорошо | отлично |
| 1 курс -5 | 1 курс -6 | 1 курс -7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.Тест «Плоская подача из 10 попыток»** | | |
| удов. | хорошо | отлично |
| 1 курс - 5 | 1 курс - 6 | 1 курс -7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4. Тест «Удар сверху (смеш) из 10 попыток»** | | |
| удов. | хорошо | отлично |
| 1 курс - 5 | 1 курс -6 | 1 курс -7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.** Тест «Высоко-дальние удары с задней линии на заднюю линию соперника | | |
| удовлетвор. | хорошо | отлично |
| 1 курс - 3 | 1 курс - 4 | 1 курс- 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Тест «Скрестные удары на сетке. 10 попыток** | | | |
| удовлетв. | хорошо | отлично | удовлетв. |
| 1 курс - 3 | 1 курс – 5 | 1 курс – 6 | 1 курс - 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7. «Скрестные удары с задней линии на сетку соперника 10 попыток»** | | |
| удовлет. | хорошо | отлично |
| 1 курс - 3 | 1 курс – 5 | 1 курс – 6 |

**Тесты по спортивным играм:** **Настольный теннис**

Физическая подготовка:

* *бег* 30 м с высокого старта (девушки 5.1);
* *прыжки в длину с места* (девушки– 1м 45 см – 1м 60 см; юноши: – 2м 15 см- 2м 25см.
* *имитация перемещений у стола* в 3 – метровой зоне в стойке тенниса в две точки;
* прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку.

## Тесты по спортивным играм: Элементы аэробики

**Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности по аэробике:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. Отжимания в упоре лежа | 16 | 13 | 10 | 7 | 4 |
| 2. Отжимания в упоре стоя на коленях | 20 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| 3. «Рыбка» (мин., сек.) | 2.0 | 1.40 | 1.30 | 1.0 | 0.30 |
| 4. Гибкость (наклон туловища вперед из | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| исходного положения сидя, ноги врозь (см) |
| 5. Поднимание туловища из положения | 40 | 35 | 30 | 20 | 10 |
| лежа на спине, руки за головой, ноги |
| закреплены (кол-во раз) |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| на животе, руки за головой, ноги |
| закреплены (кол-во раз) |
| 7. Поднимание ног из исходного положе- | 40 | 30 | 25 | 15 | 10 |
| ния лежа на спине до угла в 90о (кол-во |
| раз) |

## Профессионально-прикладная физическая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения и тесты** | **Курс** | **Необходимый двигательный недельный объем** | | |
| **юноши** | **девушки** | |
| 1. Закаливание организма воздухом, солнцем и водой | 1 | постоянно в течение  жизни | постоянно в течение  жизни | |
| 2. Оздоровительная и спортивная ходьба (км) | 1 | 35-40 | 21-35 | |
| 3. Оздоровительный бег (км) | 1 | 15-17 | 12-14 | |
| **Упражнения и тесты** | **Курс** | **Необходимый двигательный недельный объем** | | |
| **юноши** | | **девушки** |
| 1. Бег 100 м (сек.) | 1 | не более 14,5 | | не более 16,5 |
| 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю) | 1 | 70-85 | | 120-140 |
| 3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю) | 1 | 140-160 | | 100-120 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены) | 1 | 120-140 | | 100-120 |
| 5. Прыжки в длину с разбега (см) | 1 | 460 | | 350 |
| 6. Спортивные игры |  |  | |  |

**Зачётные требования**

**Таблица№1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Характеристика направленности**  **тестов** | **Оценка в очках** | | | | | | | | | |
| **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Тест на скорость:**  Бег 100 м вес до 70  кг | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |  |  |  |  |  |
| вес более 70 кг | 6.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 19.2 |  |  |  |  |  |
| вес до 85 кг |  |  |  |  |  | 13.2 | 13.5 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |
| **Тест на скоростно-силовую подготовленность:**  Прыжок в длину с  места (см) вес до 70 кг | 191 | 180 | 168 | 160 | 150 |  |  |  |  |  |
| вес более 70 кг | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |  |  |  |  |  |
| вес до 85 кг |  |  |  |  |  | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |

## Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Характеристи ка**  **направленности тестов** | **Оценка в очках** | | | | | | | | | |
| **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | |
| **Тест на**  **силовую**  **подготовлен- ность:** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Поднимание и опускание  туловища, руки за головой | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в  упоре лёжа |  |  |  |  |  | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 |
| Сгибание рук в упоре  на  коленях | 20 | 14 | 8 | 5 | 3 |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вес до 85 кг |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| Подтягивание на перекладине из  виса лёжа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вес до 70 кг | 18 | 15 | 13 | 11 | 8 |  |  |  |  |  |
| вес более 70 кг | 15 | 13 | 11 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| Подъём ног до прямого  угла  из виса на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вес до 85 кг |  |  |  |  |  | 14 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| **Тест на**  **общую** | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |  |  |  |  |  |
| **выносливость** |
| Бег 2000 м |
| вес до 70 кг |
| вес более 70 кг | 10.3 | 11.20 | 1155 | 12.40 | 13.15 |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м |  |  |  |  |  | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 | 14.30 |
| вес до 85 кг |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 | 16.00 |

**Контрольные нормативы по общефизической подготовке (женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  №  п  /п | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Бег 500м (мин. сек.) | 1.45,0 | 1.55,0 | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.25,0 |
| 2 | Бег 3000м (мин. сек.) | 9.15 | 20.30 | 21.20 | 22.20 | 23.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 180 | 165 | 155 | 145 |
| 4 | Прыжок со скакалкой (за 10  сек. кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 20 |
| 5 | Челночный бег 6 х 12м (сек.) | 18,5 | 19,5 | 20,5 | 21,5 | 23,0 |

## Таблица №3

**Контрольные нормативы по общефизической подготовке (мужчины)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | Бег 1000м (мин. сек.) | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.45 | 4.00 |
|  | Бег 5000м (мин. сек.) | 21.45 | 22.45 | 23.45 | 25.00 | 26.00 |
|  | Прыжок в длину с места (см.) | 245 | 235 | 230 | 225 | 215 |
|  | В висе поднимание ног до  касания перекладины (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  | Челночный бег 8 х 12м (сек.) | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 24,5 | 25,0 |

## Таблица №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка тестов общей физической,  спортивной и профессионально – прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов (в очках) | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

**Итоговый балл формируется суммированием баллов** :

|  |  |
| --- | --- |
| Посещение одного занятия:  Выполнение нормативов | 4 балла |
| Посещение спортивных секций | 30 баллов |
| Выступление на соревнованиях в составе сборной КемГИК | 30 баллов |
| Выступление на соревнованиях в составе сборной факультета | 10 баллов |

**5. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации и шкала оценивания**

## 5.1. Вопросы к зачету

Обязательным условием получения зачета является выполнение всех практических заданий по курсу и прохождение тестовых заданий. Среднее арифметическое значение всех полученных оценок в ходе текущей аттестации может служить основанием для зачета.

## В тестовом задании представлены вопросы, которые имеют открытый и закрытый характер.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| **1. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта».**  1. Легкая атлетика  2. Художественная атлетика  3. Плавание  4. Спортивная гимнастика | **1** Легкая атлетика |
| **2. Укажите упражнения, которые относятся к акробатическим.**  1) Перекид вперед  2) Гимнастический козел  3) Опорный прыжок  4) Вис на перекладине | **1** Перекид вперед |
| **3. Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м.**  1) Марафонский бег  2) Кроссовый бег  3) Бег с препятствиями | **1** Марафонский бег |
| **4. Назовите в честь какого бога проводились античные Олимпийские игры.**  1) Аполлона — бога света, музыки и поэзии  2) Зевса — повелителя богов и людей  3) Посейдона — богов морей  4) Диониса — бога вина и виноделия | **2** Зевса — повелителя богов и людей |
| **5. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**  1) Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.  2) Одновременное дыхание носом и ртом.  3) Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами. | **1** Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок |
| **6. Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:**  1) Поднимание туловища в сед  2) Упражнения с гимнастической палкой  3) Прыжки в длину с места | **2** Упражнения с гимнастической палкой |
| **7. Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве.**  1) Метание  2) Барьерный бег  3) Прыжки | **1** Метание |
| **8. Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?**  1) Да  2) Желательно  3) Нет, но поверхность площадки должна быть ровный и без ям | **3** Нет, но поверхность площадки должна быть ровный и без ям |
| **9. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?**  1) Нет  2) Да | **1** Нет |
| **10. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**  1) Мягкой и удобной.  2) На подошве, выполненной из нескользкого материала.  3) Плотно облегающей. | **2** На подошве, выполненной из нескользкого материала |

***Шкала оценивания***:

Тестирование обучающихся проводится после изучения дисциплины в соответствии с настоящей программой и является обязательным для всех студентов. Тесты включены в учебно-методический комплекс дисциплины, размещенный в «Электронной образовательной среде КемГИК».

Тесты включают 10 тестовых заданий. Результаты тестирования оцениваются в баллах в соответствии со следующими критериями:

* 100-90% (10-8 правильных ответов) - «отлично»;
* 89-75% (7-5 правильных ответов) - «хорошо»;
* 74-60% (4-3 правильных ответов) - «удовлетворительно»;
* ниже 60% (2 и менее правильных ответов) - «неудовлетворительно».

**5.2 Методика и критерии оценки результатов обучения по дисциплине**

***Зачет по дисциплине принимается в форме собеседования (по вопросам), в ходе которого определяется*** уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

**Общие правила оценки успеваемости обучающегося в течение семестра**

|  |  |
| --- | --- |
| *Виды работ* | *Количество баллов* |
| Устный опрос | Максимум 15 балл |
| Выполнение практических работ | Максимум 70 баллов |
| Реферат | Максимум 5 баллов |
| Тестирование | Максимум 10 баллов |
| *Итого за семестр:* | Максимум – 100 баллов |

***Критерии оценивания: з***нания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации в форме зачета определяются формами – «зачтено», «не зачтено».

*«Зачтено»* выставляется, если обучающийся достиг уровней формирования компетенций: продвинутый, повышенный, пороговый – обучающийся при ответе демонстрирует знание лекционного материала, базового учебника, дополнительной учебной и научной литературы, логично выстраивает свой ответ, владеет культурой устной речи, уверенно использует профессиональную лексику, приводит разные точки зрения по излагаемому вопросу.

*«Не зачтено»* соответствует нулевому уровню формирования компетенций – обучающийся отвечает неуверенно, в ответе обнаруживаются пробелы в знаниях основного учебного материала, слабо использует профессиональную лексику, затрудняется в приведении примеров, допускает принципиальные ошибки в объяснении.

**Шкала перевода баллов в оценки при промежуточной аттестации в форме зачета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень формирования компетенции** | **Оценка** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| **Продвинутый, повышенный, пороговый** | Зачтено | 60 | 100 |
| **Нулевой** | Не зачтено | 0 | 59 |