

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю) Б1.О.38 Прикладная физическая культура и спорт  
*(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)*

Направление подготовки 08.03.01 Строительство  
*(код и наименование направления подготовки)*

Направленность 08.03.01.01 Промышленное и гражданское строительство  
*(код и наименование направленности)*

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций**

<i>Курс</i>	<i>Семестр (формы контроля по учебному плану)</i>	<i>Код и содержание компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Оценочные средства</i>
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)				
1-3	1-зачет 2-зачет 3-зачет 4-зачет 5-зачет 6 -зачет	УК-7.2. Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения. Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей	Контрольные нормативы (ОС-1) Реферат (ОС -2)
		УК-7.3. Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	Знать: практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: основными двигательными и техническими навыками в базовых видах спорта для дальнейшего саморазвития и самореализации в повседневной и профессиональной деятельности.	

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания, эталоны верного ответа и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

### **Перечень контрольных нормативов для промежуточной аттестации (ОС -1)**

#### **1 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

#### **2 Семестр**

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

#### **3 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)
3. Гимнастика (прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине)

#### **4 семестр**

1. Гимнастика (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
3. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

#### **5 Семестр**

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

## 6 Семестр

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

### Методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации:

Формой промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в соответствии с содержанием учебного материала в семестре.

Аттестация студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, осуществляется по результатам защиты реферата.

### Критерии оценивания

Виды испытаний	1 курс		2 курс		3 курс	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 3000/2000 м	16.0	12.30	15.30	12.0	15.0	11.30
Бег 100 м	15.1	17.5	14.8	17.0	13.5	16.5
Прыжок в длину с места (м)	2.15	1.60	2.25	1.70	2.30	1.80
Челночный бег 3x10 (сек.)	8.2	9.3	8.0	8.7	7.3	8.4
Прыжки на скакалке (кол раз)	90	80	100	90	120	100
Поднятие туловища из положение лежа на спине (мин.)	40	34	45	40	55	47
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.-с колен, кол-во раз)	20	20	25	25	30	30
Наклон из положения стоя (см)	6	8	7	11	13	16
Прием и передача в\б мяча в парах	15	10	20	15	30	20

через сетку (кол-во раз без потерь)						
Подача в\б мяча, верхняя или нижняя (из 8 подач)	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
Штрафные броски (из 5 бросков)	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении (сек.)	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

- «сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания соответствует нормативу;  
- «не сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания не соответствует нормативу.

- «зачтено» - выставляется обучающемуся, который выполнил все необходимые нормативы за семестр;  
- «не зачтено» - выставляется обучающемуся, который не выполнил все необходимые нормативы за семестр;

### **Перечень тем для рефератов для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОС -2)**

Темы рефератов.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Профилактика травматизма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Здоровый образ жизни студентов.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
16. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
17. Бег, как средство укрепления здоровья.
18. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
19. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
20. Формирование двигательных умений и навыков.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Основы методики самомассажа.
25. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Адаптация к физическим упражнениям.
30. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
31. Гимнастика для глаз.
32. Системы дыхательных упражнений. Сущность, методика.
33. Осанка и типы телосложения.

### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Защита реферата предполагает предварительный выбор учащимся темы, работу с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата.

При написании реферативной работы пользоваться общими требованиями к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности СТО 4.2-07-2014.

Не позднее чем за неделю до промежуточной аттестации реферат предоставляется преподавателю для проверки, по результатам которой выставляется оценка в виде «зачтено» -«не зачтено».

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических возможностей.

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Реферат	Преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Контрольные вопросы	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат	Письменная проверка

### **Критерии оценивания:**

- оценка «отлично», если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
  
- «зачтено» - выставляется обучающемуся, если реферат соответствует оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;
- «не зачтено» («не сдано») - если реферат соответствует оценке «неудовлетворительно».

Разработчик

О. М. Шелеметьева