

Приложение 1
к рабочей программе
дисциплины

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»
Филологический факультет
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Москва, 2023

Цель фонда оценочных средств - контроль и оценка образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Цель текущей аттестации – обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: не предусмотрено учебным планом

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (комплекты заданий для оценки сформированности компетенций)

Шкала оценивания

В Институте используется балльно-рейтинговая система оценивания уровня знаний обучающихся (далее - БРС).

При БРС оценивание уровня знаний обучающихся осуществляется по 100-балльной и 5-балльной шкалах.

Перевод 100-балльной системы оценивания уровня знаний обучающихся в 5-балльную систему оценивания проводится по следующим соответствиям:

0 - 50 баллов = «неудовлетворительно», «не зачтено»

51 - 70 баллов = «удовлетворительно», «зачтено»

71 - 85 баллов = «хорошо», «зачтено»

86 – 100 баллов = «отлично», «зачтено».

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Практические задания

Критерии оценки	Мужчины:	Женщины:	Максимальный балл
-----------------	----------	----------	-------------------

	Показатели	Показатели	
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м.(сек.)	13	15	5
Тест на общую выносливость бег 2000 м.(мин.,с)	10	12	5
Тест на силовую подготовленность поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	60	5

Технических приемов игры в волейбол

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м.

3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»).

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Технические приемы игры в баскетбол

№ п/п	Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	1	0
2.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1
3.	Техника ведения мяча с изменением направления	Оценивается техника выполнения				
4.	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения				

Легка атлетика

№ п/п	Упражнения и Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Пешеходный 2х км тест (Индекс физической работоспособности)	>130	111-130	90-110	71-89	<71
2.	Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
3.	Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
4.	Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
5.	Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
6.	Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
7.	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	М 6мин	5мин	4мин	3мин	2мин
		Ж 5мин	4мин	3мин	2мин	1мин

Гимнастика

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	2,3	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	2,3	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	2,3	5-10	3-5
4.	Походы выходного дня	2,3	1 раз в неделю	
5.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	2,3	5-7	2-4
6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	2,3	60-70	80-100
7.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	2,3	100-120	80-100

№ п/п	Упражнения и тесты	Курс	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	2,3	80-100	60-80
9.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	2,3	350	300
13.	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14.	Преодоление специализированной полосы препятствий	2,3	1 раз в семестр	
15.	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17.	Спортивные игры	*	*	*

Требования к структуре практических занятий.

№ п/п	Требования
1.	Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки
2.	Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности

№ п/п	Требования
3.	Выполнение тестов по общей физической подготовленности
4.	Выполнение тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта
5.	Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных соревнованиях
6.	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований

Задания для практической работы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Примерная дополнительная тематика заданий для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов. 22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Критерии оценивания доклада:

Критерии	Показатели	Максимальный балл
Умение анализировать материал	<ul style="list-style-type: none"> -умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы; -умение намечать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал -умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы; умение -сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства 	2
Навыки публичного выступления на практическом занятии,	<ul style="list-style-type: none"> -четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; 	3

Критерии	Показатели	Максимальный балл
создавать и использовать презентации	-умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибутирование видеоматериалов; -построение видеоряда соответственно ходу рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений	