

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
приложение к рабочей программе
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (академический бакалавриат)

Профиль: Автомобили и автомобильное хозяйство .

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства сформированности компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1,2,3,4,5,6	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет

Компетенция ОК-8 также формируется в процессе изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья».

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Входной контроль	Тесты, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз: 1) тест на скоростно-силовую подготовленность; 2) тест на силовую подготовленность; 3) тест на общую выносливость.	Тесты для оценки физической подготовленности
2.	Тестирование	Физические упражнения, используемые для оценки уровня развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков	Тесты для оценки физической подготовленности

2.2 Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине:

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	История развития лёгкой атлетики. Правила безопасности при проведении занятий	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на силовую подготовленность, зачет
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на общую выносливость, тест на силовую подготовленность, зачет
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на силовую подготовленность, зачет
5.	Обучение технике спортивной ходьбы	ОК-8	Тест на общую выносливость, зачет
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции	ОК-8	Тест на скоростную подготовленность, зачет
7.	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОК-8	Тест на общую выносливость, зачет
8.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	ОК-8	Тест на общую выносливость, зачет
9.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-8	Тест на скоростную подготовленность, зачет
10.	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОК-8	Тест на общую выносливость, зачет

11.	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет
12.	Обучение технике прыжка в длину с разбега	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, зачет
13.	Обучение технике эстафетного бега	ОК-8	Тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, зачет
15.	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, зачет
16.	Совершенствование технике эстафетного бега	ОК-8	Тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет
17.	Кроссовая подготовка	ОК-8	Тест на общую выносливость, зачет
18.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики	ОК-8	Тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет
19.	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, зачет
20.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность, тест на общую выносливость, тест на скоростную подготовленность, зачет

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
1 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
3 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
5 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
6 семестр	зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не знает научно-практических основ здорового образа жизни, допускает существенные ошибки	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, профессионально-прикладной физической культуры студента, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента, их интегрирующую роль в процессе фор-

					мирования здоровьесбережения будущих специалистов, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.
	Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных про-	В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет самостоятельно за-	Сформированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет

		граммой обучения учебных заданий не выполнено	под руководством преподавателя или тренера	ми видами спорта	управлять своим физическим здоровьем и применять высоко-эффективные оздоровительные и спортивные технологии
	Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено	В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма	Успешное и системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосо-

					вершенст- вованию в вы- боре средств и методов оздоро- вительных и спортивных технологий
--	--	--	--	--	--

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Входной контроль

№ п/п	Характеристика направленности тестов
1	Тест на скоростную подготовленность: Бег – 100 м (сек.)
2	Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз)
3	Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)

3.2. Тесты для оценки физической подготовленности промежуточной аттестации

№ п/п	Характеристика направленности тестов
1	Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) Бег 3000 м (мин.,с.)
2	Тест на скоростную подготовленность: Бег – 100 м (сек.)
3	Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз)
4	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места, см

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценок входного контроля

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости
Зачтено	45-100 %
Не зачтено	менее 45 %

Критерии рейтинговых оценок для промежуточной аттестации

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости, баллы
Зачтено	45-100
Не зачтено	менее 45

Распределение баллов рейтинговой оценки для промежуточной аттестации между видами контроля

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов, не более				
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов	Поощрительные баллы
Зачет	50	30	20	100	10

При итоговом контроле в форме зачета студент, набравший по итогам текущего и рубежного контроля не менее 45 баллов, получает аттестацию без его участия в процедуре зачета, но с обязательным предоставлением студентом зачетной книжки.

Студенты, рейтинговые показатели которых ниже 45 баллов, сдают зачёт в традиционной форме.

Оценивание входного тестирования

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростную подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз): Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2

3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Оценка тестирования
Выносливость

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Общая выносливость	
			Юноши Бег 3000 м, мин.	Девушки Бег 2000 м, мин.
1.	Высокий	5 «отлично»	12,34 - 12,00	10,49 - 10,15
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,09 - 12,35	11,14 - 10,50
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	13,49 - 13,10	11,49 - 11,15
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	14,00 - 13,50	12,14 - 11,50
5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	14,01 и более	12,15 и более

Скоростные способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Скоростные способности	
			Юноши Бег 100 м, сек.	Девушки Бег 100 м, сек.
1.	Высокий	5 «отлично»	13,1 и менее	15,7 и менее
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13,9 - 13,2	16,0 - 15,8
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	14,2 - 14,0	17,0 - 16,1
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	14,5 - 14,3	17,9 - 17,1
5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	14,6 и более	18,0 и более

Силовые способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Силовые способности	
			Юноши подтягивание на перекладине, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз
1.	Высокий	5 «отлично»	15 и более	60 и более
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	10 - 12	59-50
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	8 - 9	49- 40
4.	Ниже среднего	2 «неудовлетворительно»	6 - 7	39- 30
5.	Низкий	1 «неудовлетворительно»	6 и менее	29 и менее

Скоростно-силовые способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	239,0 - 250,0	179,0 - 190,0
2.	Выше средне- го	4«хорошо»	229,0 - 240,0	167,0 - 180,0
3.	Средний	3«удовлетворительно»	224,0 - 230,0	159,0 - 168,0
4.	Ниже средне- го	2«неудовлетворительно»	216,0 - 223,0	149,0 - 160,0
5.	Низкий	1«неудовлетворительно»	215,0 и менее	150,0 и менее