

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

*Общеуниверситетские кафедры*  
*Физвоспитания*

---

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

*Элективные курсы по физической культуре и спорту*

**Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.28**

---

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Направление

**38.03.01**

**Экономика**

код

наименование направления

Программа

**Финансы и кредит**

---

---

---

Форма обучения

**Заочная**

---

Для поступивших на обучение в  
**2020 г.**

---

Разработчик (составитель)

**старший преподаватель**

**Ермолаев А. П.**

ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....</b>	<b>16</b>

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
		1	2	3	4	
		<b>неуд.</b>	<b>удовл.</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>	
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: Знания	Отсутствие знаний норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Частично знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма	В полной мере обладает знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	В совершенстве овладел знаниями норм здорового образа жизни, принципов физического воспитания и укрепления здоровья; особенностями функциональных систем организма	Устный опрос Контрольные вопросы
	2 этап: Умения	Не умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Не достаточно умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	В полной мере умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	В совершенстве умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Тестовые задания № 1 Сдача контрольных нормативов

	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	Не владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Не достаточно владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В полной мере владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	В совершенстве владеет способами мобилизации адаптационных резервов организма посредством применения специфических двигательных действий, для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудового долголетия	Тестовые задания № 2 Сдача контрольных нормативов
--	---	---	--	--	---	---

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

Перечень вопросов к устному опросу

для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе □Знания□

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.

28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.
31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.

#### Контрольные вопросы

для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе  Знания

#### **1. Что такое "кросс"?**

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

#### **2. Сколько фаз в беге?**

1. 2
2. 3
3. 4

#### **3. Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

**4. Устройство для выполнения низкого старта называется**

- 1.стартовый упор
- 2.стартовая колодка
- 3.стартовая подставка

**5. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

- 1.По части тела , ближайшей к зоне отталкивания
- 2.По ногам
- 3.По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

**6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной**

- 1.30 м
- 2.10 м
- 3.20 м

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- 1.Гибкость
- 2.Ловкость
- 3.Выносливость

**8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- 1.Средний
- 2.Высокий
- 3.Низкий

**9. Какова длина стандартной беговой дорожки?**

- 1.100 м
- 2.400 м
- 3.200 м

**10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1.2

2.3

3.4

**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**

1.Германии

2.США

3.Японии

**12. "Либеро" в волейболе - это**

1.игрок защиты

2.игрок нападения

3.капитан команды

**13. Волейбольная площадка имеет размеры**

1.18x8

2.18x9

3.18x10

**14. "Бич-волей" - это**

1.игровое действие

2.пляжный волейбол

3.подача мяча

**15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

1.8 секунд

2.10 секунд

3.5 секунд

**16. Переход в волейболе между игроками делают**



1. по часовой стрелке
2. против часовой стрелки
3. по диагонали

**17. В каком году появился баскетбол как игра:**

1. 1891
2. 1819
3. 1899

**18. Кто придумал баскетбол как игру:**

1. Д. Нейсмит
2. Д. Формен
3. Д. Фрейзер

**19. Как начинается игра?**

1. спорным броском
2. жеребьевкой
3. вводом мяча из-за боковой линии

**20. Диаметр центрального круга площадки (см)**

1. 380
2. 360
3. 340

**21. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

1. только тренер команды
2. только главный тренер и капитан
3. любой игрок, находящийся на площадке

**22. Высота до баскетбольной корзины (см)**

1. 305
2. 310

3.302

**23. Размеры баскетбольной площадки (м):**

1.28x12

2.28x15

3.30x20

**24. Может ли игра закончиться ничейным результатом?**

1.не может

2.может

3.назначается переигровка

**25. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

1.3 секунды

2.5 секунд

3.8 секунд

**26. Встреча в баскетболе состоит из:**

1.трех таймов по 15 мин

2.двух таймов по 20 мин.

3.четыре таймов по 10 мин.

**27. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для**

1.формирования правильной осанки

2.развития выносливости и скорости

3.всестороннего развития и физической подготовленности

**28. Что такое интервал?**

1.Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне

2.Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге

3.Расстояние между правым и левым флангом в колонне

## 29. Строевые упражнения служат

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

## 30. Что называется дистанцией?

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

## 31. Самый распространенный лыжный ход:

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

## 32. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. рук
3. произвольно

## 33. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

## 34. Выбор способа подъема в гору зависит от:

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

## 35. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

## 36. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

## 37. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. кроль на боку
4. брасс
5. баттерфляй

**38. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

1. велосипедный спорт
2. Тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

**39. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

**40. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

#### Тестовые задания №1

для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе  Умения

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)

8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 60м (с)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
3	Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой
4	Приседания за 15сек, раз
5	Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки (кол-во раз)
6	Прием и передача мяча двумя руками от груди на месте
7	Бег 100м (с)
8	Передача мяча сверху 2-мя руками в стену (техника + количество передач)
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении в обе стороны площадки (18 м). (время + техника).

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 40 – 60см
5	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 1000м (мин,с)
8	Бег 2000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

(юноши)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 30м
2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
3	Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой
4	Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед, длина хвата жгута 35 – 55см
5	Бег на лыжах 5 км (мин,сек).
6	Ведение мяча по боковой линии волейбольной площадки (18м) в обе стороны площадки, остановка прыжком (с)
7	Бег 2000м (мин,с)
8	Бег 3000м (мин,с)
9	Передача мяча снизу двумя руками в стену (техника + количество передач)
10	Ведение мяча правой и левой рукой по дугам, бросок мяча в движении (с двух шагов) с правой и левой стороны от кольца.

#### Тестовые задания №2

для оценки уровня сформированности компетенции ОК – 8 на этапе  Владения

(девушки)

№ п/п	Тесты по физической и технической подготовленности
1	Бег 100м (с)
2	Подтягивание в висе лежа девушки (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4х10 (сек.)
7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(юноши)

№	Тесты по физической и технической подготовленности

п/п	
1	Бег 100м (с)
2	Сгибание-разгибание рук на брусьях юноши (кол-во раз)
3	Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)
4	В виси поднимание прямых ног к перекладине, раз
5	Становая тяга с использованием динамометра, кг
6	Челночный бег 4х10 (сек.)
7	Прыжок в длину с места
8	Тройной прыжок с места, м, см
9	Бросок набивного мяча 3 кг из – за головы вперед, м, см
10	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.

(девушки)

№	Тесты по физической и технической подготовленности
п/п	
1	Бег 1000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача
4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)
9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

(юноши)

№	Тесты по физической и технической подготовленности
п/п	
1	Бег 2000м
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
3	Нижняя прямая подача

4	Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз
5	Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно.(мин, сек)
6	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)
7	Прыжки в длину с разбега (см)
8	Метание гранаты (м)
9	Нижняя боковая подача (6 подач )(техника + количество подач).
10	Выполнение штрафного броска (техника + количество попаданий)

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

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

### **Рейтинг-план дисциплины**

#### **1 семестр**

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный



<b>Модуль 1</b>				
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>18</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 6	1	0	6
2.Тестовые задания № 1 (умения) Бег 60м	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Бег 100м	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>18</b>
Контрольные вопросы	0 - 6	1	0	6
Бег 30м	0 - 6	1	0	6
Бег 1000м, 2000м	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 2</b>				
<b>Волейбол.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Передача мяча сверху 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) Прыжок с места вверх толчком двумя ног (см)	0 - 6	1	0	6
<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Передача мяча снизу 2 – мя руками над собой	0 - 6	1	0	6
Нижняя прямая подача	0 - 6	1	0	6
<b>Модуль 3</b>				
<b>Плавание.</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>16</b>
1. Устный опрос (знания)	0 - 4	1	0	4
2.Тестовые задания № 1 (умения) Приседания за 15сек, раз	0 - 6	1	0	6
3.Тестовые задания № 2 (владения) В висе поднимание прямых ног к перекладине, раз	0 - 6	1	0	6

<b>Рубежный контроль</b>				<b>16</b>
Контрольные вопросы	0 - 4	1	0	4
Стоя хват жгута - выкрут рук назад и вперед	0 - 6	1	0	6
Стоя спиной к гимнастической стенке прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз	0 - 6	1	0	6
<b>Поощрительные баллы</b>				<b>10</b>
1. Участие в спортивных соревнованиях	0 - 5	1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	0 - 5	1	0	5
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение практических занятий			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет				

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл =  $k \times$  Максимальный балл,

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.