

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

Кафедра Физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
Физического воспитания

«21» 08 2016 г.


О.Г. Савченко

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Учебно-методического
управления

«21» 08 2016 г.


А.А. Бодров

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина
Элективные курсы по физической культуре

(наименование учебной дисциплины)

Для студентов очной и заочной форм обучения
Направление 21.03.02 Землеустройство и кадастры
Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Составитель 

Самара 2016

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний студентов
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Составитель Н.Н. Радова _____

«26» 08 2016 г.

Фонд оценочных средств обсужден и утвержден на заседании кафедры
физического воспитания от «26» 08 2016 г. протокол №1

Заведующий кафедрой О.Г. Савченко _____

Согласовано:

Заведующий кафедрой информационных систем и компьютерных
технологий

к.э.н., доцент Е.А. Кукольников _____

«31» 08 2016 г.

по направлению 21.03.02 – Землеустройство и кадастры

Фонд оценочных средств зарегистрирован

Начальник учебно-методического управления _____

А.А. Бодров

«31» 08 2016 г.

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по
физической культуре»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование структурного компонента компетенции	Оценочные средства	
			вид	количество
1.	Легкая атлетика	<p>Знать (З): - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь (У): -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>Владеть (В): -способами оценки и контроля за уровнем всех видов подготовленности</p>	Обязательные тесты определения общей физической подготовленности (девушки и юноши)	6
2.	Аэробика	<p>Знать (З): - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь (У): -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.</p> <p>Владеть (В): -методикой построения и организации занятий физической культурой.</p>	Тесты для оценки специальной физической подготовки по аэробике (девушки)	6
3.	Настольный теннис	<p>Знать (З): - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	Тесты для оценки специальной физической подготовки по настольному	15

		<p>Уметь (У): -использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.</p> <p>Владеть (В): -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>теннису (юноши и девушки)</p>	
--	--	--	----------------------------------	--

**Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)**

Кафедра физического воспитания

**Обязательные тесты определения общей физической подготовленности
(девушки)**

**Обязательные тесты определения общей физической подготовленности
(юноши)**

Обязательные тесты определения общей физической подготовленности (девушки)

Характеристика направленности теста	Девушки				
	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: -бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Тест на силовую подготовленность: -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость: -бег 2000 м. (мин.сек.) вес до 70 кг. вес более 70 кг. - бег 3000 м. (мин.сек.) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15

Обязательные тесты определения общей физической подготовленности (юноши)

Характеристика направленности теста	Юноши				
	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: -бег 100 м. (сек.)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: -бег 2000 м. (мин.сек.) вес до 70 кг. вес более 70 кг. - бег 3000 м. (мин.сек.) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	 12.00 12.30	 12.35 13.10	 13.10 13.50	 13.50 14.40	 14.40 15.30

Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)

Кафедра физического воспитания

Таблица для оценки специальной физической подготовки по аэробике (девушки)

№ п/п	наименование технического приема	норматив	оценка
1	1 семестр Базовые шаги классической аэробики	Выполнение всех элементов базовых шагов	отл.
		Выполнение базовых шагов с нарушением техники исполнения	хор.
		Выполнение отдельных элементов базовых шагов	удовл.
2	2 семестр Маршевые шаги	Выполнение всех элементов маршевых шагов	отл.
		Выполнение маршевых шагов с нарушением техники исполнения	хор.
		Выполнение отдельных элементов маршевых шагов	удовл.
3	3 семестр Комбинация из разученных базовых шагов	Выполнение комбинации непрерывно и последовательно	отл.
		Выполнение комбинации с нарушением счета	хор.
		Выполнение комбинации в неправильной последовательности	удовл.
4	4 семестр Комбинация из разученных маршевых шагов	Выполнение комбинации непрерывно и последовательно	отл.
		Выполнение комбинации с нарушением счета	хор.
		Выполнение комбинации в неправильной последовательности	удовл.

5	5 семестр Самостоятельное проведение фитнес разминки	Проведение разминки со всеми изученными элементами	отл.
		Не используются элементы для смены ног	хор.
		Выполнение разминки без маховых и прыжковых элементов	удовл.
6	6 семестр Проведение части учебного занятия с использованием инвентаря	Проведение занятия с правильным распределением силовой нагрузки и проработки всех групп мышц	отл.
		Проведение занятия без предварительного вербального показа	хор.
		Проведение занятия с частичными нарушениями и замечаниями	удовл.

Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)

Кафедра физического воспитания

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки по настольному теннису(юноши и девушки)

№ п/п	наименование технического приема	количество ударов	оценка
1	1 семестр Игра толчком справа по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
2	1 семестр Игра толчком слева по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
3	1 семестр Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	отл.
		9	хор.
		8	удовл.
4	1 семестр Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток)	10	отл.
		9	хор.
		8	удовл.
5	2 семестр Игра накатом справа по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
6	2 семестр Игра накатом слева по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
7	3 семестр Игра подрезкой справа по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.

8	3 семестр Игра подрезкой слева по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
9	3 семестр Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
10	3 семестр Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
11	4 семестр Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
12	4 семестр Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
13	5 семестр Сочетание подрезки и наката справа по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
14	5 семестр Сочетание подрезки и наката слева по диагонали	15	отл.
		14	хор.
		13	удовл.
15	6 семестр Двусторонняя игра в парах на счет по всем принятым правилам		отл.
			хор.
			удовл.