Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«Спортивные игры»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*13.03.02 Электроэнергетика и электротехника*

(код и наименование направления подготовки)

*Электроснабжение*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

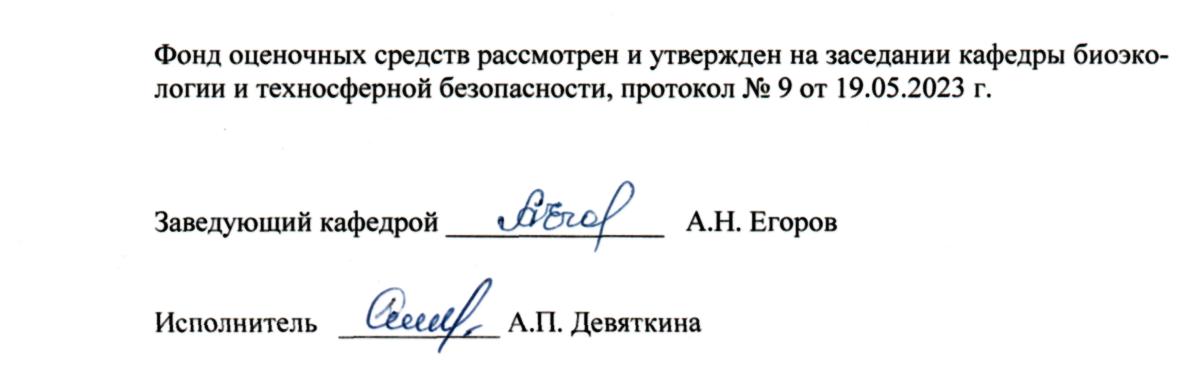
*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, обучающихся по направлению подготовки *13.03.02 Электроэнергетика* по дисциплине «Спортивные игры».



**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** | **Виды оценочных средств,**  **шифр раздела в данном документе** |
| --- | --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега-ющих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоциональ-ного утомления на рабочем месте | **Знать:**  - основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области спортивных игр;  - основные понятия и содержаниеобщей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области спортивных игр | **Блок А −** задания репродуктивного уровня  А.0 Тестовые вопросы |
| **Уметь:**  - подбирать и применять методы и средства спортивных игр для совершенствования основных физических качеств;  - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях спортивными играми;  - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях спортивными играми. | **Блок Б** − задания реконструктивного уровня  Перечень заданий для практических занятий. |
| **Владеть:**  - практическими навыками использования основных методов и средств спортивных игр, для формирования способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Блок С** − задания практико-ориентированного уровня  С-1 Таблица нормативных требований |

# Раздел 2 - Оценочные средства

**А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине**

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

1.Какова высота волейбольной сетки на мужских/женских соревнованиях? (один правильный ответ)

а) 2.28/2.24;

б) 2.36/2.30;

в) 2.40/;

**г) 2.43/2.24.**

2. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только (один правильный ответ):

а) 8 игроков;

**б) 6 игроков;**

в) 5 игроков;

г) 9 игроков.

3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является (один правильный ответ):

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача одной рукой;

**г) верхняя передача двумя руками.**

4. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока (один правильный ответ)?

а) сверху двумя руками;

**б) снизу двумя руками;**

в) одной рукой снизу.

5. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре «баскетбол» (один правильный ответ)?

а) 8 игроков;

б) 6 игроков;

**в) 5 игроков;**

г) 10 игроков.

6. Высота баскетбольного кольца от земли равна (один правильный ответ):

а) 2 м 50 см.;

б) 3 м 50 см.;

в) 4 м.;

**г) 3 м 5 см.**

7. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетболе (один правильный ответ)?

а) 1 очко;

**б) 2 очка;**

в) 3 очка;

г) пол очка.

8. Какого вращения не существует в настольном теннисе (один правильный ответ)?

а) верхнее,

б) нижнее

в) боковое;

**г) спонтанное.**

9. Как называется удар без вращения в настольном теннисе (один правильный ответ)?

а) пассивный удар;

б) спокойный удар;

в) мертвый удар;

**г) плоский удар.**

10. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче (один правильный ответ)?

а) 20 см.;

б) 11 см.;

**в) 16 см.;**

г) 25 см.

**Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

**Задания для подготовки к практическим занятиям:**

1. Составить комплекс динамических активных физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.

Ответ:

Комплекс динамических активных упражнений на гибкость:

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах - 8 - 12 раз.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. -8-10 раз.

3. И.П - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево 12-16 раз в каждую сторону.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. 8-12 наклонов.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком. 8-12 раз на одну ногу.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе, насчет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу 8-12 раз.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнять 8-12 раз.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.

Ответ:

Упражнения на развитие быстроты движений:

1. И.П. стоя - в прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. И.П. стоя - в прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.

4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, при­сесть и принять положение упора лежа.

5. И.П. стоя на полу (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Варианты:

а) мяч положен сзади пяток;

б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.

6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, по­вернуться на 360° и поймать его.

7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступня­ми) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

8. Из и. п. лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

9. Из и. п. стоя в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

10. Из и. п. стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим - в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Из и. п. стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Из и. п. стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

13. Из и. п. стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гим­настическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Из и. п. стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и пой­мать палку партнера.

3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.

Ответ:

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку.

Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

6. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

7. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

4. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.

Ответ:

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.

3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.

4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу-вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.

6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.

8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.

9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу-вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.

10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

5. Составить комплекс физических упражнений для развития силы.

Ответ:

1. Подтягивание. Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

2. Поднимание и опускание ног в висе. Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре. С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусьями. Исходное положение: стоя между брусьями, Упражнение повторить 5-8 раз.

4. Поднимание и опускание ног в упоре. Исходное положение: стоя между брусьями. С прыжка в упор руками о брусья поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

5. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

6. Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

7. Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

8. Прыжки на гимнастической скамейке. И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятер­ной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

# Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

**С.1 Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки юношей 1-3 курсов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест** | **Юноши** | | |
| **3 курс** | **2 курс** | **1 курс** |
| 1 | Бег 100 м | 13.20 | 13.80 | 14.0 |
| 2 | Бег 200 м (с) | 30.0 | 32.0 | 35.0 |
| 3 | Бег 400 м (мин, с) | 1.00.00 | 1.03.00 | 1.06.00 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | 3.30 | 3.50 | 4.00 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 12,40 | 16,00 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 240 | 235 | 225 |
| 7 | «Челночный бег», 3 х 10 м | 6.9 | 7,2 | 7,3 |
| 8 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 40 | 35 | 32 |
| 9 | Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) - юноши | 15 | 12 | 9 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 15 | 10 | 6 |
| 11 | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 150 | 140 | 120 |
| 12 | Прыжки через скакалку за 30 c | 45 | 40 | 35 |
| 13 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз | 60 | 50 | 40 |

**Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общефизической подготовки девушек 1-3 курсов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест** | **Девушки** | | |
| **3 курс** | **2 курс** | **1 курс** |
| 1 | Бег 100 м с | 15.7 | 16.0 | 17.0 |
| 2 | Бег 200 м (мин, с) | 36 | 38 | 41 |
| 3 | Бег 400 м (мин, с) | 1.13.00 | 1.17.00 | 1.22.00 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | 4.40 | 5.00 | 5.40 |
| 5 | Бег 2000 м (мин, с) | 10,50 | 12,10 | 13,15 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 165 |
| 7 | «Челночный бег», 3 х 10 м | 8,7 | 8,9 | 9,1 |
| 8 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 10 | 8 |
| 9 | Подтягивания на низкой перекладине в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)(кол-во раз) | 20 | 16 | 10 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 16 | 10 | 8 |
| 11 | Прыжки через скакалку за 1 минуту | 150 | 140 | 130 |
| 12 | Прыжки через скакалку за 30 c | 45 | 40 | 35 |
| 13 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз | 50 | 40 | 30 |

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачетa/экзамена.**

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в волейболе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | | | | |
| Передача 2-мя руками сверху (в парах, от стены 3м., над собой) | 3 курс | 2 курс | 1 курс | Оценивается техника и количество передач |
| 30 | 25 | 20 |
| Передача 2-мя руками снизу (в парах, от стены 3м., перед собой) | 30 | 25 | 20 | Оценивается техника и количество передач |
| Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6 (из 6 подач) | 4 | 3 | 2 | Оценивается техника и количество подач по зонам |
| Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки | 4 | 3 | 2 | Количество выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки. |

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в баскетболе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол юн./дев.** | | | | |
| Ведение двух мячей одновременно двумя руками (из 6 подач) | 3 курс | 2 курс | 1 курс | Оценивается техника и расстояние в м. до 1 потери мяч при ведении |
| 15м/12м | 10м/8м | 8м/6м |
| Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных) | 5/4 | 4/3 | 3/3 | Оценивается техника и количество попаданий в корзину |
| Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных) | 8/6 | 7/5 | 5/4 | Оценивается техника и количество попаданий в корзину |
| Передачи мяча в стену на скорость за 20 сек, на расстоянии 2-3 м от стены | 27/24 | 26/22 | 24/20 | Оценивается техника и количество передач |

**УК- 7. Задания для зачета: диагностирование владения практическими навыками использования основных технических действий в настольном теннисе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Настольный теннис юн./дев.** | | | | |
| Накаты справа (слева) по диагонали | 3 курс | 2 курс | 1 курс | Оценивается техника и количество накатов |
| 35 | 30 | 25 |
| Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 | 7 | 9 | Оценивается техника и количество допущенных ошибок |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 | 7 | 6 | Оценивается техника и количество подач |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 | 8 | 7 | Оценивается техника и количество подач |
| Выполнение ударов подрезкой слева и справа и ударов топ-спин слева и справа | 30 | 25 | 20 | Оценивается техника и количество ударов подрезкой |

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

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

| №  п/п | Наименование  оценочного  средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление  оценочного средства в фонде |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Практические задания | - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности в спортивных играх;  - уметь составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики;  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - уметь составлять комплексы физических упражнений для воспитания физических качеств;  - владеть базовыми техническими навыками спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис). | Контрольные таблицы оценивания владением основных и дополнительных двигательных практических навыков |
| 3 | Зачет | Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.  Зачет сдается в форме тестирования практических двигательных навыков. | Контрольные таблицы оценивания нормативных требований выполнения физических упражнений |