

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту
 Фортепиано
 Концертные струнные инструменты
 Концертные духовые и ударные инструменты

1. Применяемые оценочные средства для проверки сформированности компетенций

Компетенция	Результаты обучения	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Текущий контроль: экзамен Промежуточная аттестация: зачет с оценкой

	— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <i>Уметь:</i> — организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <i>Владеть:</i> — опытом спортивной деятельности и физического	
--	---	--

	самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	
--	---	--

2. Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения, уровень

Результаты обучения	нулевой	пороговый	средний	высокий
<i>знать</i>	Не знает: отсутствие системных знаний по физической культуре и спорту, не понимает и не знает материал программы, грубые нарушения техники безопасности,	Знает частично: отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Знает в достаточной мере: демонстрирует достаточно хорошие знания материала с незначительными неточностями и ошибками.	Знает в полной мере: демонстрирует глубокие знания и понимание сущности материала по физической культуре и спорту, выходящее за рамки курса, логично их излагает, используя в своей деятельности,

	систематические пропуски без уважительных причин.			соблюдение техники безопасности.
<i>уметь</i>	Не умеет: не может выполнить двигательное действие правильно, допускает грубые ошибки, выполняет неуверенно, нечетко.	Умеет частично: выполняет двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	Умеет в достаточной мере: выполняет двигательные действия правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	Умеет свободно: выполняет двигательные действия правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, владеет базовой техникой.
<i>владеть</i>	Не владеет: не может выполнить ни один из видов деятельности самостоятельно.	Владеет на начальном уровне: большую часть видов самостоятельной деятельности выполняет с помощью преподавателя или не выполняет один из пунктов.	Владеет устойчиво: умеет организовать место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает небольшие ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Владеет мастерством: свободно использует в своей деятельности различные виды движений или отдельные их элементы, умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать

				средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
--	--	--	--	--

3. Шкала оценивания сформированности каждой компетенции

Балл	Уровень	Оценка
2	нулевой	неудовлетворительно (не зачтено)
3	пороговый	удовлетворительно
4	средний	хорошо
5	высокий	отлично

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Фортепиано
Концертные струнные инструменты
Концертные духовые и ударные инструменты

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:

Тест	Норма (м/сек/кол-во)	Примечание
Бег 100 м	индивидуально	техника старта и финиша
Бег 1000–1500 м	индивидуально	равномерный темп, ЧСС
Прыжок в длину с места	индивидуально	координация, толчок
Наклон вперёд стоя	индивидуально	гибкость
Отжимания (м/ж)	индивидуально	корректная техника

Примечание: нормы адаптируются преподавателем под контингент и медицинские допуски.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС — ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ НА ЗАЧЁТ

1. 1) Серия из 6 подач (без двойной ошибки, корректная постановка кисти).
2. 2) Приём 6 подач (контроль направления, угол ракетки).
3. 3) Серия 8 ударов: чередование плоского удара и блока по сигналу.
4. 4) Игровой фрагмент до 7 очков (этика, счёт, правила).

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЕСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ:

Дата	Тренировка	ЧСС	RPE	Заметки/самочувствие
------	------------	-----	-----	----------------------

(до/после) (1–10)

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Фортепиано

Концертные струнные инструменты
Концертные духовые и ударные инструменты

Оценочные средства

Текущий контроль:

- посещаемость и дисциплина;
- активность на занятиях, соблюдение техники безопасности;
- промежуточные контрольные упражнения (по каждому модулю).

Итоговый контроль (зачёт):

- выполнение контрольных испытаний по ОФП (адаптировано под уровень);
- демонстрация основы техники бега/прыжков или метаний;
- в настольном теннисе — серия из стандартных элементов (подача, приём, блок/удар) и короткий игровой фрагмент;
- ведение дневника самоконтроля (по требованию преподавателя).

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в конце 1 курса сдают зачёт по физической культуре. Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. Студенты специального отделения проводят методическое занятие по комплексам дыхательной гимнастики. В тех случаях, когда ученик получает за выполнения упражнения или сдачу норматива оценку 2 балла (неудовлетворительно), он отправляется на пересдачу данного упражнения или норматива.