

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Составлен в соответствии с учебным планом КГУ
по программе подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности
09.02.10 Разработка компьютерных игр, дополненной
и виртуальной реальности**

Квалификация: разработчик компьютерных игр, дополненной
и виртуальной реальности

Форма обучения очная

**Кострома
2025**

Разработал: Кучина Ю.С., заведующий кафедрой Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры Прикладной математики и информатики, протокол № 3 от 17.12.2024 г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. Шкала оценивания

Вариант 1

4-балльная шкала. Шкала соотносится с целями дисциплины и предполагаемыми результатами ее освоения.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: в ходе контрольных мероприятий обучающийся показывает владение менее 50% приведенных показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность (менее 25%) знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

Вариант 2

Шкала «зачтено-незачтено».

Оценка «зачтено» ставится:

- если обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности;

- если обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

- если обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: в ходе контрольных мероприятий обучающийся показывает владение менее 50% приведенных показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность (менее 25%) знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Пример тестового задания для зачета

Структура тестирования (примерная):

- Сила (2-3 теста): Задания, проверяющие силу мышц различных групп.

- Выносливость (1-2 теста): Задания, проверяющие общую выносливость.
- Быстрота (1-2 теста): Задания, проверяющие скоростные качества.
- Гибкость (1 тест): Задание, проверяющее гибкость позвоночника и суставов.
- Ловкость (1-2 теста): Задания, проверяющие координацию движений и ловкость.
- Формат: Практическое выполнение упражнений с фиксацией результатов (время, количество повторений, расстояние).

Примерные тестовые задания:

1. Сила:

- Отжимания от пола (юноши/девушки):
 - * Описание: Упражнение выполняется из упора лежа, руки на ширине плеч. Сгибая руки в локтевых суставах, опуститься до касания грудью пола и вернуться в исходное положение.
 - * Оценка: Количество правильно выполненных отжиманий.
- Подтягивания на перекладине (юноши):
 - * Описание: Упражнение выполняется из виса на перекладине. Подтягиваясь, коснуться подбородком перекладины и вернуться в исходное положение.
 - * Оценка: Количество правильно выполненных подтягиваний.
- Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) (юноши/девушки):
 - * Описание: Упражнение выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднимая туловище, коснуться локтями коленей и вернуться в исходное положение.
 - * Оценка: Количество правильно выполненных подъемов за 1 минуту.
 - * Примечание: Можно использовать вариант с удержанием ног партнером.

2. Выносливость:

- Бег на 1000 метров (юноши/девушки):
 - * Описание: Бег на дистанцию 1000 метров с фиксацией времени.
 - * Оценка: Время прохождения дистанции.
- Челночный бег 3х10 метров (юноши/девушки):
 - * Описание: Бег между двумя линиями, находящимися на расстоянии 10 метров друг от друга, с переносом кубика (или иного предмета) с одной стороны на другую.
 - * Оценка: Время выполнения задания.
 - * Примечание: Можно использовать другой вариант челночного бега (например, 4х9 метров).

3. Быстрота:

- Бег на 30/60 метров (юноши/девушки):
 - * Описание: Бег на дистанцию 30/60 метров с фиксацией времени.
 - * Оценка: Время прохождения дистанции.
- Бег на 100 метров (юноши/девушки, при наличии условий):
 - * Описание: Бег на дистанцию 100 метров с фиксацией времени.
 - * Оценка: Время прохождения дистанции.

4. Гибкость:

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (юноши/девушки):

* Описание: Упражнение выполняется стоя на гимнастической скамье. Выполнить наклон вперед, стараясь опуститься как можно ниже.

* Оценка: Расстояние от пальцев рук до уровня скамьи.

5. Ловкость:

• Прыжок в длину с места (юноши/девушки):

* Описание: Прыжок выполняется с места двумя ногами.

* Оценка: Расстояние прыжка.

• Метание мяча в цель (юноши/девушки):

* Описание: Метание мяча (например, теннисного) в цель (например, гимнастический обруч) с определенного расстояния.

* Оценка: Количество попаданий из определенного числа попыток.

* Примечание: Можно использовать другие виды метания (например, мяча на дальность).

Важные замечания:

- Адаптация к условиям: Тесты должны быть адаптированы к имеющимся условиям (спортивный зал, стадион, инвентарь).
- Учет пола и возраста: Необходимо учитывать различия в физической подготовке юношей и девушек. Можно использовать разные нормативы или тесты.
- Безопасность: Необходимо обеспечить безопасность при выполнении упражнений.
- Простота и доступность: Тесты должны быть простыми и доступными для большинства студентов.
- Четкие инструкции: Необходимо предоставить студентам четкие инструкции по выполнению упражнений.
- Объективная оценка: Оценка должна быть объективной и основана на четких критериях.
- Фиксация результатов: Необходимо правильно фиксировать результаты выполнения упражнений.
- Дополнительные тесты: Можно добавить дополнительные тесты в зависимости от имеющихся условий и задач.
- Наблюдение за самочувствием: Необходимо наблюдать за самочувствием студентов во время тестирования.

Критерии оценки:

- Для каждого теста необходимо разработать шкалу оценки (например, отличный, хороший, удовлетворительный, неудовлетворительный).
- Критерии оценки должны быть основаны на возрастных нормах и уровне подготовки студентов.
- Можно использовать как количественные (количество повторений, время, расстояние), так и качественные критерии оценки (правильная техника выполнения упражнений).