

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 10.10.2022 17:22:55

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Невиномысский технологический институт (филиал) СКФУ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

А.В.Ефанов

«__» _____ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
Направленность (профиль)

15.03.02 Технологические машины и оборудование
Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств

Форма обучения
Год начала обучения

Очная
2022

Реализуется в 1- 6 семестрах

Введение

1. Назначение. Фонд оценочных средств предназначен для объективной оценки уровня сформированности компетенций в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Текущий контроль по данной дисциплине – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задачами текущего контроля являются получение первичной информации о ходе и качестве освоения компетенций, а также стимулирование регулярной целенаправленной работы студентов. Для формирования определенного уровня компетенций.

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ протокол №__ от «__» _____201__ г.

3. Разработчик: Турбина Елена Юрьевна, преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Павленко Е.Н.–зав. кафедрой ХТМиАХП

Члены экспертной группы:

Романенко Е.С. – доцент кафедры ХТМиАХП

Свидченко А.И. – доцент кафедры ХТМиАХП

Представитель организации-работодателя:

Новоселов А.М., начальник отдела технического развития АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств может быть использован для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код оцениваемой компетенции | Этап формирования компетенции (№ темы) | Средства и технологии оценки | Вид контроля, аттестация | Тип контроля | Наименование оценочного средства |
|--|--|----------------------------------|--------------------------|--------------|--|
| ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7 | 1 -10 | Опрос Собеседование Доклад | Промежуточные | Устный | Вопросы для собеседования. Темы докладов |
| ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7 | 1-10 | Контрольное тестирование | Промежуточные | Практический | Комплект оценочных средств |

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Уровни сформированности компетенции(ий), индикатора (ов) | Дескрипторы | | | |
|--|--|---|---|---|
| | Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла | Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла | Средний уровень (хорошо) 4 балла | Высокий уровень (отлично) 5 баллов |
| <i>Компетенция: УК-7</i> | | | | |
| Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1. УК-7. выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Не понимает, что такое здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Не применяет здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Реализует не до конца здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности | Понимает основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма и осознает комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптацион- |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | | ные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| <i>ИД-2. УК -7</i> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности | Не понимает как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Планирует свое рабочее и свободное время, но не сочетает физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности | Планирует свое рабочее и свободное время, использует не все виды здоровья сбережения, для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности | формирует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм, функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| <i>ИД-3. УК 7.</i> поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не обладает средствами эффективно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Обладает методами и средствами эффективного поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но не соблюдает принципы и нормы здорового образа жизни | Обладает не всеми способами поддержания уровня физической подготовленности и норм здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Поддерживает должный уровень физической подготовленности используя комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма, на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента

Рейтинговая система успеваемости студентов не предусмотрена учебным планом

2. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Вопросы для собеседования

раздел «Спортивные игры»

Вопросы к собеседованию Волейбол:

Базовый уровень

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Требования к специалисту по волейболу
3. Возникновение и развитие волейбола в разных странах
4. Возникновение и развитие волейбола в России
5. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в волейболе.
6. Развитие волейбола в нашей стране
7. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие)
8. Общая и специальная подготовка волейболистов
9. Развитие у волейболистов общей и специальной силы
10. Развитие у волейболистов общей и специальной выносливости
11. Развитие у волейболистов общей и специальной быстроты
12. Развитие у волейболистов общей и специальной гибкости и ловкости
13. Методика обучения техническим приемам в волейболе

Повышенный уровень

1. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям
2. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками
3. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче
4. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче
5. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару
6. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
7. Способы записи игровой деятельности волейболистов

Вопросы к собеседованию Баскетбол:

Базовый уровень

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях по обучению игре в баскетбол.
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.
3. Назовите методы организации занимающихся на занятиях по обучению игре в баскетбол и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема».
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в баскетболе.
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе, и какие при этом используются методы и средства.
8. Погрешности при приземлении: приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру; перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия; опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.
9. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе.
10. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения.
11. Каким расположением звеньев тела они характеризуются.
12. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе.

Повышенный уровень

1. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега.
3. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
4. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.
5. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.
6. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов.
7. Какие остановки существуют в технике перемещений.

Вопросы к собеседованию Футбол:

Базовый уровень

1. Характеристика футбола как средства физического воспитания.
2. Роль и место футбола в системе физического воспитания
3. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в футболе.
4. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
5. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере футбола.
6. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.
7. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в футболе.
8. Игровая и соревновательная подготовка как неотъемлемая часть интегральной подготовки в футболе.
9. Взаимосвязь различных видов подготовки в рамках интегральной подготовки в футболе.
10. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11. Типичные особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств на тренировочных занятиях по футболу.
12. Общие основы обучения техническим приемам в футболе.
13. Методы обучения в футболе (теоретические и практические).

Повышенный уровень

1. Характеристика методов, используемых при обучении техническим приемам в футболе.
2. Классификация техники игры в футболе.
3. Классификация передачи мяча в футболе.
4. Разновидности ведения мяча в футболе.
5. Методика обучения удара мяча левой и правой ногой в футболе.
6. Типичные ошибки при выполнении удара мяча левой и правой ногой в футболе, их предупреждение и исправление.
7. Техника противодействия и овладения мячом в футболе, методика обучения.

раздел «Легкая атлетика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

- 1 Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
2. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы и инструменты для развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки по легкой атлетике.

9. Средства развития выносливости для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.
10. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

Повышенный уровень

1. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
2. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
3. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
4. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
5. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
6. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
7. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400 м, смешанные эстафеты).

раздел «Ритмическая гимнастика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. История развития и современное состояние фитнес аэробики.
2. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес аэробики.
3. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий ритмической гимнастики и фитнесом.
4. Принципы оздоровительной направленности фитнеса и аэробики.
5. Методики построения физкультурно-оздоровительного процесса по фитнесу и аэробики.
6. Фитнес программы и их классификация.
7. Фитнес и оздоровительная гимнастика.
8. Средства развития гибкости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
9. Эффективные упражнения и основы рационального питания для начинающих.
10. Правила занятий фитнесом с использованием изометрических упражнений.
11. Гигиенические требования к занимающимся ритмической гимнастикой и фитнесом.
12. Планирование, контроль и учет в тренировочном процессе по фитнесу.
13. Значение растяжки после занятий фитнесом, виды и основные правила.

Повышенный уровень

1. Эффективные упражнения при борьбе с целлюлитом.
2. В чем выражается уровень физической, технической, тактической и моральной подготовленности для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.
3. Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы) при занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.
4. Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой и фитнесом на формирование скелета.
5. В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малых по силе нагрузок.
6. Как правильно рассчитать калорийность рациона.
7. Пищевые добавки их свойства и влияние на развитие физических качеств.

раздел «Настольный теннис»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
 2. Виды технических приёмов.
 3. Классификация способов держания ракетки.
 4. Виды вращения мяча.
 - 1.5. Основы тактики игры.
 - 2.6. Выбор подачи, приема, сторон.
 - 3.7. Методика обучения технике настольного тенниса.
 - 4.8. Общефизическая подготовка теннисиста
 - 5.9. Специальная подготовка теннисиста.
 - 6.10. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
 - 7.11. Правила игры в настольный теннис.
 - 8.12. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
 - 9.13. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
 - Повышенный уровень
 1. Виды соревнований. Общая характеристика.
 2. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь.
 3. Уход за инвентарём и оборудованием.
 4. Объяснение и демонстрация техники игры.
 5. Технические планы ведения игры.
 6. Фазовая структура техники ударов.
 7. Современный уровень развития настольного тенниса в нашей стране.
- раздел «Шахматы»
- Вопросы к собеседованию:
- Базовый уровень
1. Здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
 2. Понятие «шахматная доска».
 3. Понятие «шахматное поле».
 4. Понятие «Шахматная диаграмма».
 5. Понятие легкие и тяжелые фигуры.
 6. Сравнительная сила фигур.
 7. Судейство на соревнованиях
 - 8.8. Ценность шахматных фигур.
 - 9.9. Понятие о шахе.
 - Цель шахматной партии.
 - Цели и задачи игры в шахматы.
 - Значение коротких шахматных партий.
 12. Короткие шахматные партии.
 - Повышенный уровень
 1. Дидактические игры.
 2. Решение шахматных задач.
 3. Типовые комбинации.
 4. Методы атаки.
 5. Позиции рокировки.
 6. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
 7. Влияние шахмат на умственные способности.

1. Критерии оценивания знаний теоретических основ физической культуры

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» аттестация студентов осуществляется по семестрам, то есть в семестре студент сдает зачет. Промежуточная

аттестация завершает освоение курса и проходит в виде зачета.

Сдача зачета студентом включает в себя три составляющие, а именно:

1. Собеседование по знаниям теоретических основ физической культуры
2. Показатели высокого (положительного) уровня технической и физической подготовленности.
3. Учет посещаемости студентом занятий.

После проведения собеседования по теоретической основе физической культуры проводится прием контрольных нормативов и выставления зачета со студентами.

Для студента основанием для получения зачета является среднеарифметические показатели по всем сданным видам контрольных нормативов (от трех баллов и выше).

Для оценивания принята пятибалльная система оценивания и избраны следующие их признаки.

- 5 баллов - за очень высокий уровень показателей
- 4 балла – за высокий уровень показателей
- 3 балла – за достаточный уровень показателей.
- 2 балла – за низкий уровень показателей
- 1 балл – за очень низкий уровень показателей.

Тем студентам, которые по анатомо-физиологическим показателям при сдаче нормативов не могут набрать более 3 баллов, выставляется зачет при условии набора баллов выше показателей предыдущего семестра, при условии положительной оценки посещаемости.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: собеседование по тематике практических занятий.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: УК-7. Принципиальные отличия заданий базового уровня от повышенного заключаются в том, что они раскрывают творческий потенциал студента более ярко.

Для подготовки необходимо изучить литературу и план ответа.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования планом ответа.

При проверке задания, оцениваются

- последовательность и рациональность изложения материала;
- полнота и достаточный объем ответа;
- научность в оперировании основными понятиями;
- использование и изучение дополнительных литературных источников.

На блиц-опрос отводится до 3-х минут на каждого студента. После полученных ответов, преподаватель оценивает их правильность и допускает к сдаче контрольных нормативов. Если студент неправильно ответил на вопросы, то к следующему этапу зачета не допускается.

Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины

по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Легкая атлетика

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 15.1 | 14.8 | 13.5 | 17.5 | 17.0 | 16.5 |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | - | - | - |
| 3 | Бег на 2 км (мин, с) | - | - | - | 11.35 | 11.15 | 10.30 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | 270 | 180 | 195 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | - | - | - |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 19 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа | 40 | 50 | 60 | 35 | 40 | 50 |
| 9 | Подтягивание на перекладине | 120 | 11 | 12 | - | - | - |
| | (из вися лежа - девушки) | - | - | - | 14 | 16 | 18 |
| 10 | Отжимание из упора лежа | 35 | 40 | 45 | 14 | 16 | 18 |
| Повышенный уровень | | | | | | | |
| 11 | Удержание вися на перекладине | 51 | 54 | 57 | 25 | 28 | 30 |
| 12 | Наклон из и.п. стоя | +9 | +11 | +13 | +12 | +14 | +16 |
| 13 | Прыжки со скакалкой | 55 | 65 | 75 | 70 | 75 | 80 |

Спортивные игры

Волейбол

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 5.5 | 5.3 | 5.0 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Бег 400 м (сек) | 64 | 62 | 60 | 74 | 72 | 70 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 250 | 255 | 180 | 190 | 2000 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9.0 | 8.8 | 8.2 | 9.4 | 9.0 | 8.8 |
| 6 | Техническая подготовка | | | | | | |
| 7 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) | 60 | 70 | 80 | 50 | 60 | 70 |
| 8 | Верхняя передача мяча над собой (число передач) | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 |
| 9 | Подача мяча на точность (число попаданий) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
| 10 | Нападающий удар (число попаданий) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4 | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 2 | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 3 | Подача мяча на точность (число попаданий) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |

Футбол

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----|---|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 5.5 | 5.3 | 5.0 |
| 2 | Бег 400 м (сек) | 64 | 62 | 60 | 74 | 72 | 70 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 250 | 255 | 180 | 190 | 2000 |
| 5 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4.8 | 4.6 | 4.5 | 4.5 | 4.8 | 5.0 |
| 6 | Техническая подготовка | | | | | | |
| 7 | Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой | 80 | 85 | 90 | 80 | 85 | 90 |
| 8 | Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот. | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9.0 | 8,7 | 8,5 |
| 10 | Бег 5x30 с ведением мяча | 26,0 | 24,0 | 23,0 | 23.0 | 26.0 | 28.0 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Удары по мячу ног. с рук на дальность | 40 | 43 | 45 | 43 | 45 | 50 |
| 2 | Доставание подвеш. мяча в прыжке(см) | 58 | 60 | 62 | 58 | 60 | 62 |
| 3 | Бросок мяча на дальность | 30 | 32 | 34 | 30 | 35 | 40 |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|--|--|--|--|--|
| | (м) | | | | | | |
|--|-----|--|--|--|--|--|--|

Баскетбол

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----|--|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 5.5 | 5.3 | 5.0 |
| 2 | Бег 400 м (сек) | 64 | 62 | 60 | 74 | 72 | 70 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 250 | 255 | 180 | 190 | 2000 |
| 5 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4.8 | 4.6 | 4.5 | 4.5 | 4.8 | 5.0 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) | 60 | 70 | 80 | 50 | 60 | 70 |
| 7 | Дальний бросок | 5 | 6 | 8 | 5 | 6 | 8 |
| 8 | «Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.) | 9.0 | 8.7 | 8.4 | 10.0 | 9.6 | 9.4 |
| 9 | Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек) | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 9.0 | 8.6 | 8.4 |
| 10 | Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий) | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 1 | «Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.) | 8.7 | 8.7 | 8.4 | 10.0 | 9.6 | 9.4 |
|---|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 2 | Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий) | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач) | 22 | 20 | 19 | 20 | 19 | 18 |

Ритмическая гимнастика

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|----------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 5.5 | 5.3 | 5.0 |
| 2 | Поднимание туловища из и.п. лежа | 45 | 50 | 55 | 35 | 40 | 45 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 250 | 255 | 180 | 190 | 2000 |
| 5 | Прыжки со скакалкой | 115 | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 |
| 6 | Отжимание от пола | 45 | 50 | 55 | 20 | 25 | 35 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 7 | Степ-тест уд/мин | 117 | 90 | 79 | 127 | 98 | 85 |
| 8 | Бег«Змейка | 9.0 | 8.7 | 8.4 | 10.0 | 9.6 | 9.4 |
| 9 | Челночный бег 5х10м (сек) | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 9.0 | 8.6 | 8.4 |
| 10 | Тест-планка/сек. | 60 | 80 | 90 | 60 | 80 | 90 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|----|----|---|----|----|
| 1 | Тест на удержание баланса/сек | 5 | 10 | 20 | 5 | 10 | 20 |
|---|-------------------------------|---|----|----|---|----|----|

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | Тест на гибкость | +6 | +9 | +12 | +12 | +14 | +16 |
| 3 | Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач) | 22 | 20 | 19 | 20 | 19 | 18 |

Настольный теннис

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 10 м (сек) | 3.4 | 3.2 | 3.0 | 3.8 | 3.6 | 3.5 |
| 2 | Поднимание туловища из и.п.лежа | 45 | 50 | 55 | 35 | 40 | 45 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 210 | 230 | 240 | 160 | 175 | 185 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Прыжки со скакалкой | 115 | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 |
| 6 | Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 8 | Сгибание и разгибание в упоре лежа | 35 | 40 | 45 | 14 | 16 | 18 |
| 9 | Челночный бег 5х10м (сек) | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 9.0 | 8.6 | 8.4 |
| 10 | Тест-планка/сек. | 60 | 80 | 90 | 60 | 80 | 90 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|----|---|---|----|
| 1 | Попаданием в четко ограниченное пространство | 5 | 8 | 10 | 5 | 8 | 10 |
|---|--|---|---|----|---|---|----|

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 2 | Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач) | 22 | 20 | 19 | 20 | 19 | 18 |
| 3 | Подача строго в коридор | 5 | 8 | 10 | 5 | 8 | 10 |

Шахматы

Базовый уровень

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 10 м (сек) | 3.4 | 3.2 | 3.0 | 3.8 | 3.6 | 3.5 |
| 2 | Поднимание туловища из и.п.лежа | 45 | 50 | 55 | 35 | 40 | 45 |
| 3 | 12-минутный бег (м) | 3000 | 3100 | 3200 | 4000 | 4100 | 4200 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 210 | 230 | 240 | 160 | 175 | 185 |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Прыжки со скакалкой | 115 | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 |
| 6 | Метание мяча на дальность Н/б | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15 | 18 | 20 | 14 | 16 | 18 |
| 8 | Сгибание и разгибание в упоре лежа | 35 | 40 | 45 | 14 | 16 | 18 |
| 9 | Челночный бег 5x10м (сек) | 8.6 | 8.3 | 8.0 | 9.0 | 8.6 | 8.4 |
| 10 | Тест-планка/сек. | 60 | 80 | 90 | 60 | 80 | 90 |

Повышенный уровень

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|----|---|---|----|
| 1 | Дидактическая игра «Кратчайший путь» | 5 | 8 | 10 | 5 | 8 | 10 |
|---|--------------------------------------|---|---|----|---|---|----|

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|
| 2 | Дидактическая игра «Защита от мата» | Найти одно решение | Найти два решения | Найти несколько решений | Найти одно решение | Найти два решения | Найти несколько решений |
| 3 | Одновременная игра | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

1. Критерии оценивания компетенций

Студент сдает контрольные нормативы, отражающие уровень его спортивно-технической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (элективный курс). Для получения зачета по элективному курсу студент должен участвовать в выполнении нормативов по всем тестам и в сумме набрать не менее 30 баллов.

2. Описание шкалы оценивания

Для оценки учебной деятельности студентов основной группы оценивается физическая и техническая подготовленность в соответствии с избранным видом спорта в соответствии с программой элективных дисциплин.

Оценка учебной деятельности студентов специальной медицинской группы дифференцируется по результатам посещаемости, работы студентов в семестре и собеседования по докладу в соответствие с тематикой, связанной с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Максимальная сумма баллов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5.

Шкала соответствия балла 5-балльной системе

| Балл | Оценка по 5-балльной системе |
|----------|------------------------------|
| 88 – 100 | Отлично |
| 72 – 87 | Хорошо |
| 53 – 71 | Удовлетворительно |
| < 53 | Неудовлетворительно |

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: сдачу нормативов.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: УК-7.

Перед принятием нормативов преподаватель обязан провести со студентами разминку хорошей моторной плотностью. Нормативы принимаются преподавателем, ведущим в данной

группе занятия. Иногда нормативы могут приниматься «комиссией», то есть судейской бригадой из нескольких преподавателей, по «станциям» (по видам предусмотренных нормативов).