

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 10.10.2022 17:05:58

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

_____ А.В.Ефанов

«__» _____ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
Направленность (профиль)

Форма обучения
Год начала обучения

Реализуется в 1- 6 семестрах

15.03.02 Технологические машины и оборудование
Проектирование технических и технологических
комплексов
Очная
2022

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 информацию 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	Промежуточный	Устный, письменный	Вопросы для собеседования. Темы докладов
ИД-1. УК-7 ИД-2. УК-7 ИД-3. УК-7	1-10	Контрольное тестирование	Промежуточный	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
<p><i>Компетенция: УК-7</i></p> <p>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</p>	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 орга-	Понимает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма и осознает комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на

жизнедеятельности			низма и условий жизнедеятельности	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 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 атлетике в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетике в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетике 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 профессиональ-

ной 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. 2. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь.
3. 3. Уход за инвентарём и оборудованием.
4. 4. Объяснение и демонстрация техники игры.
5. 5. Технические планы ведения игры.
6. 6. Фазовая структура техники ударов.
7. 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. Ценность шахматных фигур.
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 компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме владеет знаниями теории и методики формирования физических и специальных качеств, умений и навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности; санитарных правил и норм организации рабочего процесса и регламента перерывов; в полном объеме сформированы умения разрабатывать программу для проведения оздоровительно-рекреационного мероприятия на рабочем месте; диагностировать состояние организма; умеет составлять комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; в полном объеме сформированы навыки работы с информацией в области физической культуры и спорта, новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания теоретических и методико-практических основ физической культуры, основных методов и средств физической культуры по укреплению здоровья и успешной профессиональной деятельности, научно-практических основ формирования здорового образа жизни; в достаточной степени сформированы умения использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования, мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни; в достаточной степени, на базовом уровне владеет средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, основами формирования здорового образа жизни.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет общие представления о теоретических и методико-практических основах физической культуры, ее полное знание средств и методов физической культуры по укреплению здоровья и профессиональной деятельности, недостаточное знание научно-практических основ формирования здорового образа жизни; в целом сформированы, но не систематизированы умения использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования, мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни; в целом сформированы, но не систематизированы навыки применения средств и методов сохранения и укрепления здоро-

вья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности, основы формирования здорового образа жизни.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания теоретических и методико-практических основ физической культуры; средств и методов физической культуры по укреплению здоровья и профессиональной деятельности научно-практических основ формирования здорового образа жизни; частично сформированы умения использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования, мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни; частично сформированы навыки применения средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности, основ формирования здорового образа жизни.

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 в рамках практического занятия.

Задания базового уровня направлены на получение студентами информации о теоретических и методико-практических основа физической культур, основных методов и средств физической культуры для укрепления здоровья, и успешной профессиональной деятельности. Задания повышенного уровня, помимо вышеуказанных знаний, проверяют способность студентов владеть средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, основами формирования здорового образа жизни.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучать учебную, методическую и научную литературу по избранным темам, на что отводится время в рамках самостоятельной работы. Для подготовки к данному оценочному мероприятию самостоятельно изучать основную и дополнительную литературу по темам 1-18, на что отводится время самостоятельной работы. При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования написанным им конспектом.

При проверке задания, оцениваются:

- объем и исчерпываемость знаний, которыми овладел студент;
- его владеть методами анализа и обобщения полученной информацией;
- умение применять для ответов на поставленные преподавателем вопросы

Оценочный лист

№ п/п	Ф.И.О. студента	Правильность выполнения задания	Самостоятельность суждений, логичность выводов	Полнота ответа на дополнительные вопросы на собеседовании	Общая оценка

Темы докладов

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.

2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
5. Научно-теоретические основы физического воспитания.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
17. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрения и т.д.).
18. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если изучены наиболее важные и актуальные работы) по теме, проведен качественный анализ изученного материала с выделением наиболее значимых с точки зрения раскрытия темы фактов, мнений и научных положений, сообщение к докладу логически построено и оформлено в соответствии с требованиями научного стиля.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если изучены наиболее важные и актуальные работы по теме, проведен качественный анализ изученного материала, сообщение к докладу логически построено и оформлено в соответствии с требованиями научного стиля.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если изучены наиболее актуальные работы по теме, проведен качественный анализ изученного материала, сообщение к докладу построено, но не имеет логики и оформлено без соблюдения требований научного стиля.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, изучен только учебный материал дисциплины, материал не обработан и логически не выстроен.

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:

- знакомство студентов с темами докладов
- подбор и анализ литературы по теме
- написание доклада

- защита доклада
- оценка содержания доклада преподавателем.

Предлагаемые задания позволяют проверить компетенции УК-7.

При проведении собеседования оцениваются:

- степень теоретического освоения материала;
- владение научной терминологией;
- полнота и развернутость ответов;
- последовательность, четкость и логичность изложения материала;
- использование в ответе материала из различных типов источников, включая интернет и зарубежную литературу;
- самостоятельность суждений;

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования рабочей программой дисциплины, учебно-методическим пособием, учебными пособиями и учебниками, а также электронным учебным курсом.

При проверке задания оцениваются умение последовательно, четко и логически стройно излагать избранную проблему, обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную

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 перекладе- ни	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 пере- кладине	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 испытани- й (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 испытани- й (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 (м)	30	32	34	30	35	40

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	Дальнтий бросок	5	6	8	5	6	8
8	«Змейка» с ведением мяча 2x15м (сек.)	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег с ведением мяча 3x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Штрафной бросок, 10 брос-	6	5	4	6	5	4

	ков (количество попаданий)						
Повышенный уровень							
1	«Змейка» с ведением мяча 2x15м (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 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	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 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	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).