

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского государственного автономного

Дата подписания: 10.10.2022 14:09:45

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c9b3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Невинномысский технологический институт (филиал)

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. зав. кафедрой Г и МД

\_\_\_\_\_ А. В Пашковский

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации  
(Электронный документ)

По дисциплине	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Направление подготовки	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Профиль	Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная
Учебный план	2021

## Предисловие

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

2. Фонд оценочных средств текущей и промежуточной аттестации на основе рабочей программы 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

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_201\_\_ г.

5. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель:

Пашковский. А. В,  
И.о. зав. кафедрой Г и МД

Экспертное заключение: рекомендовать к использованию в учебном процессе.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

\_\_\_\_\_ (подпись)

6. Срок действия ФОС 201\_\_ - 201\_\_ учебный год.

Паспорт фонда оценочных средств  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Направление подготовки	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Профиль	Технологическое оборудование химических и нефтехимических производств
Квалификация выпускника:	бакалавр
Форма обучения:	заочная
Учебный план:	2020

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
						Базовый	Повышенный
ОК-8	темы № 1-2	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3
ОК-8	темы № 3-4	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3
ОК-8	темы № 5-6	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3
ОК-8	темы № 7-8	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3
ОК-8	темы № 9-10	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3

					средств		
ОК-8	темы № 10	Собеседование	Текущий	Устный	Вопросы для собеседования	13	7
		Собеседование	Текущий	Устный	Собеседование	13	7
		Контрольное испытание	Промежуточный	Прием нормативов	Комплект оценочных средств	10	3

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зав. кафедрой Г и МД  
\_\_\_\_\_ А. В Пашковский \_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Вопросы для собеседования**  
по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

раздел «Спортивные игры»

Вопросы к собеседованию Волейбол:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Волейбол в системе физического воспитания населения России.
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
- Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
  - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности
- Владеть - способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы к собеседованию Баскетбол:

Базовый уровень

Знать

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.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, ормирования здорового образа и стиля жизни. использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;
  - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности
- Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы к собеседованию Футбол:

Базовый уровень

Знать

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.
- Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
- обеспечивать необходимую двигательную активность;
  - поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности
- Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### раздел «Легкая атлетика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
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).

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### раздел «Ритмическая гимнастика»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### раздел «Настольный теннис»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Виды технических приёмов.

3. Классификация способов держания ракетки.

4. Виды вращения мяча.

5. Основы тактики игры.

6. Выбор подачи, приема, сторон.

7. Методика обучения технике настольного тенниса.

8. Общефизическая подготовка теннисиста

9. Специальная подготовка теннисиста.

10. Правила проведения соревнований по настольному теннису.

11. Правила игры в настольный теннис.

12. Требования к местам соревнований по настольному теннису.

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.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### раздел «Шахматы»

Вопросы к собеседованию:

Базовый уровень

Знать

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности.

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.

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.

Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

- обеспечивать необходимую двигательную активность;

- поддерживать оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности

Владеть- способностью применять методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зачет является накопительной формой отчетности и проставляется по результатам всех выполненных работ, предусмотренных программой дисциплины.

Текущий контроль обучающихся проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- Самостоятельное изучение литературы

- Подготовка к практическому занятию

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы:

приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине

По дисциплине ««Элективные курсы 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.

### **1. Критерии оценивания знаний теоретических основ физической культуры**

Студенты после прохождения каждой темы раздела проходят собеседование по теоретическим основам физической культуры (знание нормативов и порядка их выполнения, меры безопасности в спорте, правила проведения соревнований и т.д.).

На собеседование 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.

Оценка «отлично» выставляется студенту, полностью освоившему все компетенции и показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в недостаточной мере освоил все компетенции, но твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту частично и поверхностно освоившему компетенции и показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил компетенции и не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач

### **2. Описание шкалы оценивания**

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

### **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: собеседование по тематике практических занятий.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции: ОК-8. 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.

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зав. кафедрой Г и МД  
\_\_\_\_\_ А. В Пашковский  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Контрольные нормативы по разделам (темам) учебной дисциплины**

по дисциплине Элективные дисциплины 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 перекладинах	120	11	12	-	-	-
	(из виса лежа- девушки)	-	-	-	14	16	18
10	Отжимание из упора лежа	35	40	45	14	16	18
<b>Повышенный уровень</b>							
11	Удержание виса на	51	54	57	25	28	30

	перекладине						
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 толч (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 -	80	85	90	80	85	90

	сумма ударов правой и левой ногой						
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 5х30 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 толч (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 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 уровня физической подготовленности

Оценка «отлично» выставляется студенту, полностью освоившему все компетенции, ответил на все заданные вопросы и набрал более трех баллов при сдаче нормативов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в недостаточной мере освоил все компетенции, но полностью ответил на вопросы базового уровня, ответил на все заданные вопросы и набрал три балла при сдаче нормативов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту частично и поверхностно освоившему компетенции и не ответил на все вопросы базового уровня, и набрал ниже трех баллов при сдаче нормативов

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил компетенции и не смог сдать нормативы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не освоил навыки изучаемой дисциплины

### 2.Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл,

выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

#### Критерии оценивания студентов по посещаемости занятий

Студент обязан посещать все занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в течении всех лет обучения в вузе по предусмотренной программе.

Студент допускается к зачету с учетом посещения им плановых занятий. Студенту выставляется 5 баллов за 100% посещения занятий. 4 балла – 95%, 3 балла -90%, 2 балла-85%, и 1 балл – 80%.

		В. Оценка посещаемости										
Посещаемость занятий		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
		100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	
1	Количество посещенных занятий (при 3х часов занятий в неделю)											
2	Количество посещенных занятий (при 2х часовых занятий в неделю)											

**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: ОК-8.

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).

Составитель \_\_\_\_\_ Турбина Е.Ю.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г.