

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «ГЕОГРАФИЯ. БЖД»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан педагогического факультета

_____ / М.И. Китиева

_____ / М.А. Измайлова

«29» января 2025г.

«06» февраля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.08 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (бакалавриат)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль подготовки)

География. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Магас, 2025 г.

1. Целью освоения дисциплины Б1.В. 08. Элективные курсы по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина **Элективные курсы по физической культуре и спорту** относится к Блоку 1 вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений. Освоение данной учебной дисциплины (модуля) необходимо для последующих учебных и производственных практик, ГИА

3. Результаты освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за учебной практикой)	В результате прохождения данной учебной практики обучающийся должен:
УК - 6	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Знать свои личностные особенности и ресурсы Уметь адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии с конкретной ситуацией Владеть навыками самодиагностики личностных коммуникативных способностей в деловом взаимодействии
		УК- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности,	знать способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых,

		личностного развития и профессионального роста	коммуникативных качеств уметь определять приоритеты личностного и профессионального роста Владеть приемами целеполагания и планирования
		УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Знать возможные варианты решения типичных задач Уметь использовать инструменты непрерывного самообразования Владеть методиками саморазвития и самообразования
		УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Знать стратегию профессионального развития. Уметь строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития. Владеть навыками профессионального развития.
УК -7	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; Уметь осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий. Владеть теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать теоретические и методические основы здорового образа жизни; Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;

		УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.В. 19. Элективные курсы по физической культуре и спорту

4.1. Структура дисциплины (модуля) Б1.В. 19. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Очное обучение				
			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактная я			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Практическая работа	Контроль	Другие виды самостоятельной работы
Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1	Тема 1.1.	1-4	8		8		
2	Тема 1.2.	1-4	8		8		
3	Тема 1.3.	1-4	8		8		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика							
4	Тема 2.1.	1-	8		8		
5	Тема 2.2.	1-4	8		8		
6	Тема 2.3.	1-4	8		8		
7	Тема 2.4.	1-	8		8		
8	Тема 2.5.	1-4	8		8		
9	Тема 2.6.	1-4	8		8		
10	Тема 2.7.	1-4	8		8		
11	Тема 2.8.	1-4	8		8		
12	Тема 2.9.	1-4	8		8		
Раздел 3. Игровые виды спорта.							
13	Тема 3.1.	1-	8		8		
14	Тема 3.2.	1-4	8		8		
15	Тема 3.3.	1-4	8		8		
16	Тема 3.4.	1-4	8		8		
17	Тема 3.5.	1-4	8		8		

18	Тема 3.6	1-4	8		8		
19	Тема 3.7.	1-	8		8		
20	Тема 3.8.	1-4	8		8		
21	Тема 3.9.	1-4	10		10		
Раздел 4. Легкая атлетика							
22	Тема 4.1.						
23	Тема 4.2.	1-	10		10		
24	Тема 4.3.	1-4	10		10		
25	Тема 4.4.	1-4	10		10		
26	Тема 4.5.	1-4	10		10		
27	Тема 4.6	1-4	10		10		
28	Тема 4.7.	1-4	10		10		
29	Тема 4.8.	1-	10		10		
30	Тема 4.9.	1-4	10		10		
Раздел 5. Настольный теннис.							
31	Тема 5.1.	1-	10		10		
32	Тема 5.2.	1-4	10		10		
33	Тема 5.3.	1-4	10		10		
34	Тема 5.4.	1-4	10		10		
35	Тема 5.5.	1-4	10		10		
36	Тема 5.6	1-4	10		10		
	<i>Подготовка к зачету</i>	1-					
	Общая трудоемкость, в часах		328		328		Промежуточная Форма Зачет * Зачет с оценкой Экзамен

Заочное обучение							
№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
			Контактна я			Самостоятельная работа	
			Всего	Лекции	Самостоятельная работа	Контроль	Другие виды самостоятельной работы
Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1	Тема 1.1.	1-4	8		8		
2	Тема 1.2.	1-4	8		8		
3	Тема 1.3.	1-4	8		8		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика							
4	Тема 2.1.	1-	8		8		
5	Тема 2.2.	1-4	8		8		
6	Тема 2.3.	1-4	8		8		

7	Тема 2.4.	1-	8		8		
8	Тема 2.5.	1-4	8		8		
9	Тема 2.6	1-4	8		8		
10	Тема 2.7.	1-4	8		8		
11	Тема 2.8.	1-4	8		8		
12	Тема 2.9.	1-4	8		8		
Раздел 3. Игровые виды спорта.							
13	Тема 3.1.	1-	8		8		
14	Тема 3.2.	1-4	8		8		
15	Тема 3.3.	1-4	8		8		
16	Тема 3.4.	1-4	8		8		
17	Тема 3.5.	1-4	8		8		
18	Тема 3.6	1-4	8		8		
19	Тема 3.7.	1-	8		8		
20	Тема 3.8.	1-4	8		8		
21	Тема 3.9.	1-4	8		8		
Раздел 4. Легкая атлетика							
22	Тема 4.1.						
23	Тема 4.2.	1-	8		8		
24	Тема 4.3.	1-4	8		8		
25	Тема 4.4.	1-4	8		8		
26	Тема 4.5.	1-4	10		10		
27	Тема 4.6	1-4	10		10		
28	Тема 4.7.	1-4	10		10		
29	Тема 4.8.	1-	10		10		
30	Тема 4.9.	1-4	10		10		
Раздел 5. Настольный теннис.							
31	Тема 5.1.	1-	10		10		
32	Тема 5.2.	1-4	10		10		
33	Тема 5.3.	1-4	10		10		
34	Тема 5.4.	1-4	10		10		
35	Тема 5.5.	1-4	10		10		
36	Тема 5.6	1-4	10		10		
	Подготовка к зачету	1-				8	
	Общая трудоемкость, в часах		320		320	8	Промежуточная
							Форма
							Зачет *
							Зачет с оценкой
							Экзамен

4.2. Содержание дисциплины (модуля) Б1.В. 19. Элективные курсы по физической культуре и спорту

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по ТБ.

Тема 1.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ).

Тема 1.3. Общая физическая подготовка (ОФП) Развитие силы, силовой выносливости, общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Кроссовая подготовка.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Тема 2.1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 2.3. Упражнения для развития мышц спины.

Тема 2.4. Упражнения для развития большой грудной мышцы.

Тема 2.5. Упражнения для двухглавой мышцы бедра.

Тема 2.6. Упражнения для мышц голени.

Тема 2.7. Упражнение для мышц шеи.

Тема 2.8. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

Тема 2.9. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Игровые виды спорта.

Тема 3.1. Вводное занятие. История и развитие баскетбола, как вида спорта. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 3.2. *Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3.3. *Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 3.4. *Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 3.5. *Техника атаки кольца на шагах и броска со средней дистанции.* Атака кольца на шагах без ведения, бросок со средней дистанции без ведения.

Тема 3.6. *Совершенствование передачи и ловли мяча на месте.* Передача мяча от груди, передача мяча в пола, передача мяча из за головы.

Тема 3.7. *Совершенствование передачи и ловли мяча в движении.* Передача мяча от груди в движении, передача мяча от пола в движении, передача из за головы в движении.

Тема 3.8. *Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Игры с применением всех видов передачи мяча. Эстафеты с применением, ведения и передачи мяча. Передача мяча в парах на скорость

Тема 3.9. *Простейшие навыки ведения мяча.* Ведение мяча на месте одной рукой со сменой руки. Ведение мяча одной рукой с переменной высоты отскока мяча.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 4.1. Вводное занятие. История и развитие легкой атлетики в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 4.2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Обще развивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны.

Тема 4.3. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд.

Тема 4.4. Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, беговое колесо.

Тема 4.5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 4.6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 4.7. Обучение технике метания малого мяча.

Тема 4.8. Обучение технике толкания ядра.

Тема 4.9. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Раздел 5. Настольный теннис.

Тема 5.1. Строевые упражнения. Строй, дистанция. Колонна: направляющий, замыкающий. Повороты, развороты.

Тема 5.2. Обще развивающие упражнения (ОРУ). Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, со скакалкой, на гимнастической стенке. Упр. в парах.

Тема 5.3. Обучение основной стойке за столом настольного тенниса и перемещению. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Тема 5.4. Обучение хватке ракетки, стойке игрока и перемещению. Техника хвата пером, европейский хват. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двушажные (с крестные и приставные шаги). Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Тема 5.5. Обучение упражнениям с ракеткой. Различные виды жонглирования мячом ракеткой. Обучение удару «толчок». Упр. с теннисным мячом: броски и ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Упражнения на развитие координации движений. Игра с попаданием в определенный предмет.

Тема 5.6. Обучение техники работы ног с ракеткой и мячом. Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. Упражнения для развития координации движений.

5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия практического типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.
- Форма промежуточной аттестации – зачет.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

Темы реферата

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Гиподинамия и ее последствия.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение утренней гимнастики.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8. Зачем нужны занятия физической культурой.
9. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.

11. В движении жизнь.
12. Физическая культура и здоровье.
13. Влияние физических упражнений на работоспособность.
14. Развитие выносливости.
15. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить, выполнить, решить, изготовить)	Рекомендуем ая литература (Указываетс я номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответство вать указанному в таблице 4.1)	
					на очном	на заочно м
1	Тема 1.1.	Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
2	Тема 1.2.	Реферат-конспект	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2	
3	Тема 1.3.	Реферат-резюме	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2	
4	Тема 2.1.	Реферат-конспект Эссе	Изучить, выполнить	О (1) Д (1,2)	2	
5	Тема 2.2.	Реферат-конспект Устный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
6	Тема 2.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
7	Тема 3.1.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
8	Тема 3.2	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
9	Тема 3.3.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
10	Тема 3.4.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	
11	Тема 3.5.	Письменный доклад	Изучить, выполнить	О (1) Д(1,2)	2	

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это запланированное, активное, целенаправленное приобретение студентами новых знаний и умений по заданию и при методическом руководстве преподавателей, но без их непосредственного участия в этом процессе. Самостоятельная работа необходима не только для овладения какой-либо дисциплиной, но и для формирования самого навыка самостоятельной деятельности во всех сферах, в том числе научной, образовательной, профессиональной.

Самостоятельная работа студентов базируется на научно-теоретическом курсе, на полученных знаниях. Существуют различные виды самостоятельной работы – подготовка к лекциям, семинарам, зачетам, экзаменам; выполнение рефератов, презентаций и других работ. Работа может быть индивидуальной или коллективной. На протяжении всей работы необходим непрерывный поэтапный контроль. Контроль подразумевает самоконтроль и контроль со стороны научного руководителя.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму (собеседованию)

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы.

От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной научной литературы по изучаемой дисциплине.

Методические указания по написанию доклада

-Доклад. Доклад - публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Виды докладов:

1. Устный доклад - читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов.

2. Письменный доклад: - краткий (до 20 страниц) - резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования; - подробный (до 60 страниц) - включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки.

Выполнение задания:

1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад);

2) изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.); - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.); - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.); 20

3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;

4) написать доклад, соблюдая следующие требования: - к структуре доклада - она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; - к содержанию доклада - общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или

учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5) оформить работу в соответствии с требованиями.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач;
- готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;
- способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

Методические указания по написанию реферата

- **Реферат.** Реферат (от лат. *refere* - докладывать, сообщать) - продукт самостоятельного творческого осмысления и преобразования текста первоисточника с целью получения новых сведений и существенных данных.

Виды рефератов:

- реферат-конспект, содержащий фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстративный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения;
- реферат-резюме, содержащий только основные положения данной темы;
- реферат-обзор, составляемый на основе нескольких источников, в котором сопоставляются различные точки зрения по данному вопросу;
- реферат-доклад, содержащий объективную оценку проблемы;
- реферат - фрагмент первоисточника, составляемый в тех случаях, когда в документе-первоисточнике можно выделить часть, раздел или фрагмент, отражающие информационную сущность документа или соответствующие задаче реферирования;
- обзорный реферат, составляемый на некоторое множество документов-первоисточников и являющийся сводной характеристикой определенного содержания документов.

Выполнение задания:

- 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем;
- 2) определить источники, с которыми придется работать;
- 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
- 4) составить план;
- 5) написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- способность логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.

Методические указания по презентациям

Методы ИТ - создания компьютерных презентаций, в том числе мультимедийных.

Презентация – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой медиароботу, сопровождающую устное выступление и обеспечивающую эффективность восприятия излагаемого в ходе выступления материала.

Тематика и наполняемость подготавливаемых студентами презентаций определяется тематикой докладов, сообщений и выступлений, которые готовятся по соответствующим вопросам изучаемых тем.

Презентация – это практика комплексного выступления, показа и объяснения материала для аудитории или учащегося с использованием медиароботы. Медиаробота в структуре презентации (далее – презентация) может представлять собой сочетание текста, иллюстраций к нему, **гипертекстовых** ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду, выдержаны в едином графическом стиле. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её **интерактивность**, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления. Вне зависимости от исполнения презентация должна четко выполнять поставленную цель: помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

Чаще всего презентация представляет собой совокупность слайдов. Но презентация – это не просто слайды с текстом и картинками, сопровождающие выступление. Слайды – всего лишь иллюстративный материал к выступлению, элемент презентации. Презентация – это, по сути, базовые тезисы выступления, акцентирующие внимание слушателей на самом главном. При помощи различных аудиовизуальных способов презентация призвана выступающему сохранять, а слушателям – «видеть» и в необходимых контекстах оперативно воспроизводить единую смысловую линию в выступлении.

Презентация состоит из слайдов. Целесообразно придерживаться следующего правила: один слайд – одна мысль. Убедительными бывают презентации, когда на одном слайде дается тезис и несколько его доказательств. Чтобы учесть психологические закономерности восприятия информации, при разработке презентаций полезно использовать на слайде не более тридцати слов и пяти пунктов списка. Если на слайде идет список, его необходимо делать параллельным, имеется в виду, что первые слова в начале каждой строки должны стоять в одной и той же форме (падеже, роде, спряжении и т.д.). Обязательно необходимо осмысление целевых заголовков, размер шрифта – не менее 18 пт.

Структурно содержание презентации может выглядеть следующим образом:

1. Титульный лист. Первый слайд содержит название презентации, ее автора, контактную информацию автора.
2. Содержание. Здесь расписывается план презентации, основные её разделы или вопросы, которые будут рассмотрены.
3. Заголовок раздела.
4. Краткая информация, отражающая ведущие идеи выступления. Пункты 3 и 4 повторяются столько, сколько необходимо. Главное тут придерживаться концепции: тезис – аргументы – вывод.
5. Резюме, выводы. Выводы должны быть выражены ясно и лаконично на отдельном слайде.
6. Финальный слайд «Благодарю за внимание».

Методические указания по написанию эссе

Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно

формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации с использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

Построение эссе

Построение эссе – это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

При подготовке эссе важно учитывать следующие ведущие признаки соответствия сочинения жанру эссе:

- Наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в жанре эссе. Поэтому тема эссе всегда конкретна, некоторые исследователи говорят о том, что она имеет частный характер. При этом заголовок эссе может не находиться в прямой зависимости от темы: кроме отражения содержания работы он может являться отправной точкой в размышлениях автора, выражать отношение части и целого.

- Личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Т.е. в эссе всегда ярко выражена авторская позиция. Эссе – жанр субъективный, оно интересно и ценно именно тем, что дает возможность увидеть личность автора, его мировоззрение, чувства, отношение к миру, своеобразие позиции, стиля мышления.

- Небольшой объем. Каких-либо жестких границ не существует, но даже самый красноречивый эссеист, как правило, ограничивает свое сочинение двумя-тремя десятками страниц (при этом бывает достаточно и одного листа, нескольких емких, побуждающих к размышлению фраз).

- Свободная композиция. Свободная композиция эссе подчинена своей внутренней логике, а основную мысль эссе следует искать в «пестром кружеве» размышлений автора. В этом случае затронутая проблема будет рассмотрена с разных сторон. Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом «Все – наоборот!».

- Непринужденность повествования. Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятным, целесообразно избегать намеренно усложненных, неясных, излишне «строгих» построений. Специалисты отмечают, что хорошее эссе получается у тех, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

- Парадоксальность. Эссе призвано удивить читателя – это, по мнению многих специалистов, его обязательное качество. Более того, эссе рождается из удивления, которое возникает у автора при чтении книги, просмотре кинофильма, в разговоре с другом. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко являются афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально

сталкивающееся, на первый взгляд, бесспорные, но взаимно исключают друг друга утверждения, характеристики, тезисы. Такова, например, тема эссе «Похвала скуке» Иосифа Бродского. Для передачи личностного восприятия, освоения мира автор эссе привлекает многочисленные примеры, проводит параллели, подбирает аналогии, использует всевозможные ассоциации.

- Внутреннее смысловое единство. Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

- Открытость. Эссе при этом остается принципиально незавершенным – не в том смысле, что автор останавливается на полуслове и намеренно не высказывает своего мнения до конца, а в том, что он не претендует на исчерпывающее ее раскрытие, на полный, законченный анализ.

– Особый язык. Для эссе характерно использование многочисленных средств художественной выразительности: метафоры, аллегорические и притчевые образы, символы, сравнения. По речевому построению эссе – это динамичное чередование полемичных высказываний, вопросов, установка на разговорную интонацию и лексику.

Структура эссе

1. Титульный лист (заполняется по единой форме);

2. Введение – суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически.

На этом этапе очень важно правильно ***сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.***

При работе над Введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

2. Основная часть – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина - следствие, общее - особенное, форма - содержание, часть - целое, постоянство - изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства – совершенно необходимый) способ построения любого эссе – использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование

подзаголовков – не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4. **Заклучение** – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе

Доказательство – это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация – это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис – это положение (суждение), которое требуется доказать.

Аргументы – это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.

Вывод – это мнение, основанное на анализе фактов.

Оценочные суждения – это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

Аргументы обычно делятся на следующие группы:

1. **Удостоверенные факты** – фактический материал (или статистические данные).
2. **Определения** в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом.
3. **Законы** науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Проверка реферата	Тема 1.1.	УК-6; УК-7
2	Проверка реферата	Тема 1.2.	УК-6; УК-7
3	Проверка реферата	Тема 1.3.	УК-6; УК-7
4	Проверка реферата, эссе	Тема 2.1.	УК-6; УК-7
5	Проверка реферата	Тема 2.2.	УК-6; УК-7
6	Проверка реферата	Тема 2.3.	УК-6; УК-7
7	Проверка реферата	Тема 3.1.	УК-6; УК-7
8	Собеседование	Тема 3.2.	УК-6; УК-7
9	Собеседование	Тема 3.3.	УК-6; УК-7

10	Собеседование	Тема 3.4.	УК-6; УК-7
11	Собеседование	Тема 3.5.	УК-6; УК-7

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – *Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»*. Приложение 1 РП

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.В. 19. Элективные курсы по физической культуре и спорту

7.1. Рекомендуемая литература				
Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А.Б. и др.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	М:Юрайт, 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/2
Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для вузов	М:Юрайт , 2020	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1
6.1.3. Дополнительные источники				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л3.1	Лопатина О.А. и др.	Физическая культура и спорт: Учебное пособие	Барнаул: АлтГУ , 2018	http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/4908
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
	Название		Эл. адрес	
Э1	ЭБС "Юрайт"		https://biblio-online.ru/	
Э2	ЭБС "Университетская библиотека online"		http://biblioclub.ru/	
Э3	ЭБС ИнтГУ		http://elibrary.asu.ru/	
Э4	Курс в системе Moodle "Физическая культура и спорт"		https://portal.edu.asu.ru/course/view.php?id=8158	
7.3. Перечень программного обеспечения				

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
4. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
5. Справочно-правовая система «Гарант»

Перечень информационных справочных систем

СПС КонсультантПлюс (инсталлированный ресурс ИнГГУ или <http://www.consultant.ru/>).
 Электронная база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com>);
 Электронная библиотечная система Ингушского государственного университета(<http://elibrary.asu.ru/>);
 Научная электронная библиотека elibrary (<http://elibrary.ru>)
 Электронный ресурс в системе "Moodle" <https://portal.edu.asu.ru/enrol/index.php?id=2653>

7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для лекционных занятий № 314 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».	Укомплектован специализированной мебелью и техническими средствами обучения: - 60 рабочих мест для учащихся; - стол для преподавателя-1шт.; - стул для преподавателя-1шт.; - трибуна-1 шт; - меловая доска-1шт; - компьютер с подключением сети Интернет 1 шт.; - настенный монитор -1шт.	Windows 7 Professional, Microsoft Office Professional, (Государственный контракт №09 – 3К2010 от 29.03.2010, срок действия - бессрочно)
Спортивный зал, Плавательный	Спортивный зал - площадь 42м	

<p>бассейн №1, № 2. 3886001, Республика Ингушетия, г. Магас ул. Хрущева 1 «а»</p>	<p>/22,80: раздевалки двумя душевыми комнатами; радиоаппаратура и видеонаблюдение.; скалодром, шведские стенки, скамейки, 2 каната, мячи волейбольные, баскетбольные, стойки (с сеткой) для игры в волейбол, складной теннисный стол для игры в настольный теннис, скакалки.</p> <p>Тренажерный зал - площадь 18м/8м: спортивные тренажеры, (беговые дорожки, велотренажеры, многофункциональные силовые тренажеры).</p> <p>Плавательный бассейн № 1 (мужской) Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15.</p> <p>Плавательный бассейн № 2 (женский) Бассейн размеры : 25X16 6 дорожек Фитнес зал: размер 18 X 15.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, палочки эстафетные.</p>	
<p>Учебная аудитория №302 для самостоятельной работы: 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».</p>	<p>учебная мебель на 28 посадочных мест; стол для преподавателя-1шт.; стул для преподавателя-1шт.; меловая доска-1шт.</p>	
<p>Учебная аудитория №406 читальный зал для самостоятельной работы: 386132, Республика Ингушетия, г. Назрань, АО Гамурзиевский, ул. Магистральная , 39 «Д».</p>	<p>учебная мебель на 104 посадочных мест; Wi-Fi.</p>	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «7» августа 202г. № 920

Программу составил:

канд. филос. наук, доцент кафедры «Физическая культура»

Озиева Л.С.

Программа одобрена на заседании кафедры «География. БЖД»

Протокол №6 от «29» января 2025 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией Педагогического факультета

Протокол № 4 от «06» февраля 2025 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «ГЕОГРАФИЯ. БЖД»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы
_____ / М.И. Китиева

«29» января 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан педагогического факультета
_____ / М.А. Измайлова

«06» февраля 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.08 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (бакалавриат)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль подготовки)
География. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Магас, 2025 г.

1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)

Категория Компетенций. Задача ПД	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции при освоении дисциплины
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	
		УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	
		УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	

		работоспособности	
		УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Сопоставление шкал оценивания

Зачет:

Бинарная шкала	Зачтено	Не зачтено
100-балльная шкала	100-50	49-0

Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования. <input type="checkbox"/>	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

3. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт(модулю)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Дополните. Начальный удар в отдельных спортивных играх (бадминтоне, бейсболе, волейболе, теннисе), вводящий мяч в игру - это ____

Задание 2. Дополните. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в _____

Задание 3. Дополните. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений – это _____

Задание 4. Назовите. Вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при опорных прыжках _____

Задание 5. Закончите предложение. Контрольное упражнение или испытание, проводимое для определения физической подготовленности или функциональных возможностей спортсмена – это _____

Задание 6. Впиши правильный ответ. Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений – _____

Задание 7. Впиши правильный ответ. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки _____

Задание 8. Вопрос – ответ. Олимпиониками в Древней Греции называли людей?

Задание 9. Выбери правильный ответ. Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке размером _____

А. 15×28

м Б. 18х8

м

В. От 25 до

42м Г. 105х68

м

Задание 10. Дополните. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

Задание 11. Вставьте пропущенные слова. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, _____ и _____ общественной гигиены и естественные силы природы.

Задание 12. Выбери правильный ответ. Силовое троеборье, одно из разновидностей атлетизма, _____

А. пауэрлифтинг

Б. классическая

борьба В. греко-

римская борьба Г.

килланетика

Задание 13. Выбери правильный вариант. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это _____

А. самочувствие

Б. приспособление

тела В.

Перемещение тела

Г. в динамике работоспособности

Задание 14. Выбери правильный вариант ответа. Основу двигательных способностей составляют

А. задатки психодинамических способностей

Б. степень тренированности и

выносливости мышц В. длительное занятие

физическими нагрузками

Г. медицинские показания

Задание 15. Выберите из варианта и впишите правильный ответ. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, _____ в процессе спортивной подготовки – самоконтроль

А. уровнем физической

подготовленности Б. физическое

развитие

В. спортивная

подготовка Г.

здоровый образ жизни

Задание 16. Выбери правильный вариант ответа. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

А. можно, только под присмотром спортивного врача

или тренера Б. да, можно

В. нет,

нельзя Г. с

перерывом

Задание 17. Впиши правильный ответ. Рациональная система движений, позволяющая максимально реализовать двигательные возможности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов, –

Задание 18. Дополните. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять вне места _____

Задание 19 Впиши правильный ответ. В _____ году возобновили Олимпийские игры

А. 1896

Б. 1894

В. 1898

Г. 1897

Задание 20. Вставьте пропущенное слово. Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения, – это _____ гимнастика

Задание 21. Дайте определение. Двигательным физическим способностям

.....
.....

Задание 22. Выберите правильный ответ. Какого направления фитнеса не существует :калланетика, цигун, аквабосу, йога

А.

аквабосу

Б. йога

В. цигун

Г. калланетика

Задание 23. Дополните. Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности – это __

Задание 24. Можно ли выполнять упражнения на снарядах с

влажными руками Да, можно/ нет, нельзя

Задание 25. Запишите правильный ответ. Система физических упражнений, преимущественно силовых, для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма – это

Задание 26 Впиши правильный ответ. Что означает слово Атлет – это человек

Задание 27 Найди и впиши правильный ответ. Обеспечение учителем или учеником безопасности при выполнении гимнастических упражнений – _____

А.

помощь

Б.

страховка

В. соблюдение всех

команд Г. уверенность

в себе

Задание 28. Выберите из вариантов правильную дату. В каком году прошли 22 Олимпийские игры

А. 1970

Б. 1980

В. 1990

Г. 1976

Задание 29 К какому виду подходит это определение:

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений ____

А.

ловкость

Б.

быстрота

В. сила

Г. выносливость

Задание 30. Вопрос – ответ. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

да, можно / нет, нельзя

Задание 31. Выбери правильный вариант ответа. Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – это _____

А. самочувствие

Б. приспособление

тела В.

Перемещение тела

Г. в динамике работоспособности

Задание 32. Дайте определение. Гиподинамии – это ограничение

Задание 33. Дополните. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды – это __

Задание 34. Выбери правильный вариант ответа. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно

А. по желанию любого участника

игры Б. по необходимости

В. после решения, преподавателя,

тренера Г. после свистка судьи

Задание 35. Вставьте пропущенное слово. Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и _____ активность

Задание 36. Выбери правильный вариант ответа. К какому виду подходит это определение:

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений ____

А.

ловкость

Б.

быстрота

В. сила

Г. выносливость

Задание 37. Вставьте пропущенные слова. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, _____ и естественные силы природы.

Задание 38. Выбери правильный ответ. Термин в футболе, определяющий положение вне игры, _____

А. аут

Б. офсайд

В.

пенальти

Г. замена

Задание 39. Дополните. Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, – это общая _____

Задание 40. Допиши. Что характеризует А.С. Пушкин в поэме «Гавриилиада» в следующих строках:

...Сплетенные, кружась, идут

по лугу, На вражью грудь

опершись бородой, Соединив

крест-накрест ноги, руки, То

силою, то хитростью науки

Хотят увлечь друг друга за собой, – _____

Задание 41. Дополните. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека –это _____

Задание 42. Дополните. Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим соревнованиям – _____

Задание 43. Вставьте пропущенное слово.

Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей – _____ развитие

Задание 44. Впиши правильный ответ. Классические лыжные ходы подразделяются на одновременные и _____ ЛЫЖНЫЕ

ходы. А. одновременные

Б.

многовременные

+ В.

попеременные

Г. обычные

Задание 45. Найди правильный вариант и впиши. Какая страна считается родиной футбола _____

А.

Великобритани

я Б. Аргентина

В.

Бразилия

Г. Индия

Задание 46. Выбери правильный вариант ответа. Вход в спортивный зал

А. разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер

Б. разрешен, если зал открыт и свободен

В. разрешен, если на входящем надета

спортивная форма Г. любому посетителю по

желанию

Задание 47. Вопрос – ответ. Какая страна считается родиной волейбола? _____

Задание 48. Дополните. Число движений в единицу времени характеризует темп _____

Задание 49. Дополните. Цвет Олимпийского кольца который символизирует Америку _____

Задание 50 Впишите пропущенное слово. Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения, – _____ гимнастика

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике

I семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становаая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	12	62	2.40	50кг	45кг
хорошо	10	60	2.50	45кг	40кг
удовл.	8	58	2.60	40кг	35кг
Вес - до 80 кг					
отлично	23	75	3.20	60кг	55кг
хорошо	20	73	3.30	55кг	50кг
удовл.	18	70	3.40	50кг	45кг
Вес - до 91 кг					
отлично	32	88	3.50	70кг	65кг
хорошо	30	83	4.00	65кг	60кг
удовл.	28	78	4.10	60кг	55кг

Вес - свыше 91 кг					
отлично	37	93	4.00	75кг	70кг
хорошо	35	88	4.10	70кг	75кг
удовл.	33	83	4.20	65кг	60кг

II семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	15	64	2.40	55кг	50кг
хорошо	12	62	2.50	50кг	45кг
удовл.	10	60	2.60	45кг	40кг
Вес - до 80 кг					
отлично	25	77	3.20	65кг	60кг
хорошо	22	75	3.30	60кг	55кг
удовл.	20	72	3.40	55кг	50кг
Вес - до 91 кг					
отлично	35	90	3.50	75кг	70кг
хорошо	32	85	4.00	70кг	65кг
удовл.	30	80	4.10	65кг	60кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	40	95	4.00	80кг	75кг
хорошо	37	90	4.10	75кг	70кг
удовл.	35	85	4.20	70кг	65кг

III семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	17	66	2.30	60кг	55кг
хорошо	15	64	2.40	55кг	50кг
удовл.	12	62	2.50	50кг	45кг
Вес - до 80 кг					
отлично	27	79	3.10	70кг	65кг
хорошо	25	77	3.20	65кг	60кг
удовл.	22	74	3.30	60кг	55кг
Вес - до 91 кг					
отлично	37	95	3.40	80кг	75кг
хорошо	35	90	3.50	75кг	70кг
удовл.	32	85	4.00	70кг	65кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	42	97	4.10	85кг	80кг
хорошо	40	92	4.20	80кг	75кг
удовл.	37	87	4.30	75кг	70кг

IV семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	19	68	2.30	65кг	60кг
хорошо	17	66	2.40	60кг	55кг
удовл.	15	64	2.50	55кг	50кг
Вес - до 80 кг					

отлично	30	81	3.10	75кг	70кг
хорошо	27	79	3.20	70кг	65кг
удовл.	24	76	3.30	65кг	60кг
Вес - до 91 кг					
отлично	40	97	3.40	85кг	80кг
хорошо	37	92	3.50	80кг	75кг
удовл.	34	87	4.00	75кг	70кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	44	100	4.10	90кг	85кг
хорошо	42	95	4.20	85кг	80кг
удовл.	40	90	4.30	80кг	75кг

V семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	21	70	2.20	70кг	65кг
хорошо	19	68	2.30	65кг	60кг
удовл.	17	66	2.40	60кг	55кг
Вес - до 80 кг					
отлично	32	83	3.00	80кг	75кг
хорошо	29	81	3.10	75кг	70кг
удовл.	26	78	3.20	70кг	65кг
Вес - до 91 кг					
отлично	42	99	3.30	90кг	85кг
хорошо	39	94	3.40	85кг	80кг
удовл.	36	89	3.50	80кг	75кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	46	102	4.00	95кг	90кг
хорошо	44	97	4.10	90кг	85кг
удовл.	42	92	4.20	85кг	80кг

VI семестр (девушки)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (16кг.)	Рывок гири Лев + прав (16кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становой со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	23	72	2.20	75кг	70кг
хорошо	21	70	2.30	70кг	65кг
удовл.	19	68	2.40	65кг	60кг
Вес - до 80 кг					
отлично	34	85	3.00	85кг	80кг
хорошо	31	83	3.10	80кг	75кг
удовл.	28	80	3.20	75кг	70кг
Вес - до 91 кг					
отлично	44	101	3.30	95кг	90кг
хорошо	41	96	3.40	90кг	85кг
удовл.	38	91	3.50	85кг	80кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	48	104	4.00	100кг	95кг
хорошо	46	99	4.10	95кг	90кг
удовл.	44	94	4.20	90кг	85кг

I семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	6	18	2.30	60кг	55кг
хорошо	4	16	2.40	55кг	50кг
удовл.	2	14	2.50	50кг	45кг
Вес - до 80 кг					
отлично	10	24	3.10	70кг	65кг
хорошо	8	22	3.20	65кг	60кг
удовл.	6	20	3.30	60кг	55кг
Вес - до 91 кг					
отлично	20	26	3.40	80кг	75кг
хорошо	18	24	3.50	75кг	70кг
удовл.	16	22	4.00	70кг	65кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	26	32	4.10	85кг	80кг
хорошо	24	30	4.20	80кг	75кг
удовл.	20	28	4.30	75кг	70кг

II семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	8	20	2.30	65кг	60кг
хорошо	6	18	2.40	60кг	55кг
удовл.	4	16	2.50	55кг	50кг
Вес - до 80 кг					
отлично	12	26	3.10	75кг	70кг
хорошо	10	24	3.20	70кг	65кг
удовл.	8	22	3.30	65кг	60кг
Вес - до 91 кг					
отлично	22	28	3.40	85кг	80кг
хорошо	20	26	3.50	80кг	75кг
удовл.	18	24	4.00	75кг	70кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	28	34	4.10	90кг	85кг
хорошо	26	32	4.20	85кг	80кг
удовл.	22	30	4.30	80кг	75кг

III семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	10	22	2.20	70кг	65кг
хорошо	8	20	2.30	65кг	60кг
удовл.	6	18	2.40	60кг	55кг
Вес - до 80 кг					
отлично	14	28	3.00	80кг	75кг
хорошо	12	26	3.10	75кг	70кг
удовл.	10	24	3.20	70кг	65кг
Вес - до 91 кг					
отлично	24	30	3.30	90кг	85кг
хорошо	22	28	3.40	85кг	80кг
удовл.	20	26	3.50	80кг	75кг
Вес - свыше 91 кг					

отлично	30	36	4.00	95кг	90кг
хорошо	28	34	4.10	90кг	85кг
удовл.	26	32	4.20	85кг	80кг

IV семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	12	24	2.20	75кг	70кг
хорошо	10	22	2.30	70кг	65кг
удовл.	8	20	2.40	65кг	60кг
Вес - до 80 кг					
отлично	16	30	3.00	85кг	80кг
хорошо	14	28	3.10	80кг	75кг
удовл.	12	26	3.20	75кг	70кг
Вес - до 91 кг					
отлично	26	32	3.30	95кг	90кг
хорошо	24	30	3.40	90кг	85кг
удовл.	22	28	3.50	85кг	80кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	32	38	4.00	100кг	95кг
хорошо	30	36	4.10	95кг	90кг
удовл.	28	34	4.20	90кг	85кг

V семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	14	26	2.10	80кг	75кг
хорошо	12	24	2.20	75кг	70кг
удовл.	10	22	2.30	70кг	65кг
Вес - до 80 кг					
отлично	18	32	2.50	90кг	85кг
хорошо	16	30	3.00	85кг	80кг
удовл.	14	28	3.10	80кг	75кг
Вес - до 91 кг					
отлично	28	34	3.20	100кг	95кг
хорошо	26	32	3.30	95кг	90кг
удовл.	24	30	3.40	90кг	85кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	34	40	3.50	105кг	100кг
хорошо	32	38	4.00	100кг	95кг
удовл.	30	36	4.10	95кг	90кг

VI семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гирь по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	Тяга становая со штангой 10 раз	Приседания со штангой на плечах 10 раз
Вес - до 70 кг					
отлично	16	28	2.10	85кг	80кг
хорошо	14	26	2.20	80кг	75кг
удовл.	12	24	2.30	75кг	70кг
Вес - до 80 кг					
отлично	20	34	2.50	95кг	90кг
хорошо	18	32	3.00	90кг	85кг
удовл.	12	30	3.10	85кг	80кг

Вес - до 91 кг					
отлично	30	36	3.20	105кг	100кг
хорошо	38	34	3.30	100кг	95кг
удовл.	36	32	3.40	95кг	90кг
Вес - свыше 91 кг					
отлично	36	42	3.50	110кг	105кг
хорошо	34	40	4.00	105кг	100кг
удовл.	32	38	4.10	100кг	95кг

Контрольные нормативы по баскетболу

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0
		ж	19,0	20,0	21,0

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3
2	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0
3	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные нормативы по волейболу

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.

1	Передача мяча сверху и снизу	м	16	14	12
	(кол-во раз).	ж	14	12	10
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	25	22	20
		ж	20	18	16
3	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

Контрольные нормативы по футболу

I – II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3	Жонглирование мячам.	25	20	15

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3	Жонглирование мячами.	30	25	20

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3	Жонглирование мячами.	35	30	25
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		

Контрольные нормативы по легкой атлетике

I – III курсы

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
I семестр				
Бег 100 м	жен	17,0	17,5	18,0
	муж	14,1	15,1	15,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	145	140	135
	муж	155	150	145
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	9	7	5
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	12	10	8
II семестр				
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5
	муж	13,5	14,1	15,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	150	145	140
	муж	160	155	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	11	9	7
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	14	12	10
III семестр				
Бег 500 м	жен	2,00	2,10	2,20
Бег 1000 м	муж	3,35	3,45	3,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	жен	155	150	145
	муж	165	160	155
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	13	11	9
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	16	14	12
IV семестр				
Бег 500 м	жен	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м	муж	3,25	3,35	3,40
Прыжок в длину	жен	160	155	150

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
с места толчком двумя ногами	муж	170	165	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	муж	15	13	11
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	жен	18	16	14
V семестр				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	12	10	8
	муж	25	20	15
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	140	130	120
Приседания на одной ноге без опоры	муж	20	15	10
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	20	15	10
VI семестр				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	жен	14	12	10
	муж	30	25	20
Прыжки на скакалке (кол-во раз за минуту)	муж/жен	150	140	130
Приседания на одной ноге без опоры	муж	25	20	15
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую стену	жен	25	20	15

Контрольные нормативы по настольному теннису

I- II семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Показать правильные хваты ракетки. Стойка игрока при приеме подачи. Имитация движения игрока у стола, в 3 метровой зоне за 1 мин количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10
2	Удержание теннисного мяча на ракетке количество ударов в передвижении. Или набивание мяча ракеткой стоя на месте не менее 45 сек. В движении не менее 30 сек. С изменением высоты отскока мяча от ракетки.	м	60	40	20
		ж	40	30	20
3	Выполнение правильной подачи без ошибок. Из них 50% подач слева, 50% подач, справа.	м	30	20	10
		ж	30	20	10

III-IV семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Удержание мяча на столе до 200 ударов на двоих занимающихся, при совершении ошибки счет ведется сначала.	м	200	150	100
		ж	150	100	80
2	Выполнение прыжков боком через гимнастическую скамейку толчком двумя ногами, за 40сек. количество. раз.	м	35	30	20
		ж	20	15	10
3	Имитация перемещения приставными шагами в трех метровой зоне, влево вправо за 30 сек. количество раз.	м	25	20	15
		ж	20	15	10

V-VI семестр

№ п/п	Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1	Выполнение упр. накат справа и слева по диагонали серия 20-40 ударов. Или удар подрезка справа и слева в любом направлении без ошибок 40 сек.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
2	Подача с разными вращениями, в разных направлениях без ошибок 40 попаданий.	м	40	30	20
		ж	30	20	10
3	Двухсторонняя игра на счет	м, ж	Оценка рациональных действий занимающихся у стола, знаний правил игры.		

Контрольные нормативы по плаванию

I-III курс

Наименование норматива	пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
I семестр				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	1,00	1,09	1,20
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,21	2,46	3,11
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,46	0,50	0,54
Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.)	М	1,46	1,56	2,06
II семестр				
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	М	0,45	0,55	1,05
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	М	0,49	0,59	1,09
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	М	0,55	1,05	1,15
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	Ж	0,50	1,00	1,10
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	Ж	0,56	1,06	1,16
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	Ж	1,01	1,11	1,20
III семестр				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	0,54	1,03	1,14
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,15	2,40	3,05

Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,40	0,44	0,48
Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.)	М	1,40	1,50	2,00
IV семестр				
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	М	0,50	1,00	1,10
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	М	4	6	8
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	Ж	1,00	1,10	1,18
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	Ж	2	4	6

Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

V семестр	
юноши	
Критерии оценки	Преодоленное расстояние, м
отлично	400
хорошо	300-350
удовлетворительно	>300
девушки	
отлично	350
хорошо	250-300
удовлетворительно	> 250
VI семестр	
юноши	
отлично	450-500
хорошо	350-400
удовлетворительно	>350
девушки	
отлично	400-450
хорошо	300-350
удовлетворительно	> 300

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций

4.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое задание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания. Минимальное количество баллов за выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».

