

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

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИКА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Декан физико-математического факультета

_____/ Нальгиева М. А.
от « 21 » 05 2024г.

_____/ Кульбужев Б. С.
от « 21 » 05 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорт»
(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки –
03.03.02 Физика
(код, наименование)

Направленность: **Физика**

Квалификация выпускника – *бакалавр физики*

Форма обучения очная

Магас, 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорт» включает все виды оценочных средств, позволяющих проконтролировать освоение обучающимися профессиональных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных Федеральным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 03.03.02_ Физика (квалификация «Бакалавр») и рабочей программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорт».

Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) составляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорт» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям соответствующей основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). ФОС является составной частью рабочей программы дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорт» включает в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами ФОС являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Перечень формируемых компетенций

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за учебной практикой)	В результате прохождения данной учебной практики обучающийся должен:
-------------------------	---------------------------------	---	---

УК -7	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьес-берегающих технологий; Уметь осуществлять выбор здоровьес-берегающих технологий. Владеть теоретическими основами использования здоровьес-берегающих 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;

1.2 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ темы	Тема (раздел теоретического обучения) дисциплины
1	Раздел 1. Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3	Тема 1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4	Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
5	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности
6	Тема 2.1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
7	Тема 2.2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
8	Тема 2.3. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек,

	требования санитарии и гигиены
9	Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после
10	Тема 3.1 Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
11	Тема 3.2 Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций (темы дисциплин)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УК-7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

№ темы	код контролируемой компетенции или ее части	Наименование оценочного средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
2	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
3	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
4	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
5	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки	Зачетные вопросы

		уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	
6	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
7	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
8	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
9	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
10	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы
11	УК-7.	Контрольные упражнения для проверки уровня физической подготовленности: силовые упражнения; Скоростные упражнения; Аэробные упражнения; Координационные упражнения; Упражнения на гибкость	Зачетные вопросы

2.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ВИДАМ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
УСТНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа	Вопросы по темам/разделам

		преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	дисциплины
2	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов	Оценка/зачет
1	1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	10	отлично
2	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	8	хорошо
3	студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	5-6	удовлетворительно
4	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в	0	неудовлетворительно

	формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом		
--	--	--	--

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	тестовые нормы: % правильных ответов	Количество баллов
1	90-100 %	9-10
2	80-89%	7-8
3	70-79%	5-6
4	50-59%	3-4
5	50-59%	1-2
6	менее 50%	0

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	9-10
2	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8
3	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы	4-6
4	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3
5	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	0

III ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСОВЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шкалы оценивания показателей уровня физической подготовленности
Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической
подготовке студентов.
по современным двигательным системам
Женщины:

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
1	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
4	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5	Непрерывный бег	мин.	3	5	7	9	10
6	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
7	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	-5	0	+5	+10	+15

по оздоровительным системам

Женщины:

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
1	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
4	Челночный бег	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5

	4×10 м						
5	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
6	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
7	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	-5	0	+8	+11	+16
8	Непрерывный бег	Мин.	3	5	7	9	10

Мужчины:

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3	Подтягивание на перекладине	кол-во	4	6	9	12	15
4	Челночный бег 4×10 м	сек.	12,5	12,0	11,0	10,5	9,5
5	Непрерывный бег	мин.	4	6	8	10	12
6	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
7	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
8	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	Кол-во	20	30	40	50	60

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Челночный бег 4*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

4. Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м)

Кол-во попаданий 1 3 5 7 10

5. Приседания Кол-во 1 3 5 7 10

Дополнительные

6. Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) Кол-во 4 7 9 12 15

7. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперёд-локти в стороны (гиперэкстензия). Кол-во 10 15 20 25 30

8. Непрерывная оздоровительная ходьба Мин. 2 4 6 8 10

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека. Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

5. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;
- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении.

6. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

1. Броски мячей на точность.

Броски набивного мяча весом 2 кг выполняются из ИП стоя с расстояния 5 (6 м) м, мяч в руках, руки опущены вниз, ноги слегка разведены.

Перед броском колени слегка согнуть и бросить двумя руками мяч в цель, лежащую на полу (квадрат 1м* 1м).

Участник выполняет несколько пробных бросков и необходимое количество зачетных бросков.

Засчитывается максимальное количество попаданий мяча в цель из максимально возможных.

2. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

3. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

4. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

5. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

12. Сгибание и разгибание рук в упоре-висе на брусьях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упоре-висе на брусьях, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

Рекомендации для выполнения зачетных нормативов для девушек и юношей по плаванию

Основные нормативы

1. Плавание на 50 м (вольным стилем) (скорость)

Старт из воды. По команде (свистку, звуковому сигналу) участник стартует из воды, плывет вольным стилем дистанцию 50 м. При повороте коснуться бортика любой частью тела и продолжить плыть до финиша. Секундомер останавливается при касании рукой бортика бассейна на финише.

Засчитывается время проплывания дистанции.

Ошибки. Старт выполнен до звукового сигнала. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна. Отсутствие касания рукой бортика бассейна на финише.

2. Плавание на спине за счет движения ног (сила)

Старт из воды из положения лицом к бортику. По сигналу оттолкнуться ногой от бортика бассейна и плыть на спине за счет движения ногами с положением рук вверх или вдоль туловища. При подплывании к противоположному бортику бассейна коснуться его рукой, выполнить поворот и продолжить движение.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Помощь движениями руками. Остановка при проплывании дистанции. Касание ногами дна. Остановка у бортика бассейна.

3. Плавание в течение 6 минут (вольным стилем) (выносливость)

Старт выполняется из воды. По сигналу плыть вольным стилем как можно большее количество метров в течение 6 минут. При повороте касаться бортика любой частью тела. По истечении 6 минут дается сигнал к остановке, выполнению выдохов в воду и подсчету количества преодоленных метров. Подплыть к бортику бассейна и сообщить количество преодоленных метров.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна.

4. Транспортировка предмета (над водой).

Старт из воды из положения лицом или боком к бортику, предмет в одной руке. По сигналу оттолкнуться ногой от бортика бассейна и плыть на спине или на боку за счет движения ногами, держа предмет в руке, согнутой в локте, над водой. При желании можно переключать предмет из одной руки в другую, не намочив его. Преодолеть установленную дистанцию, держа предмет над водой, не намочив его.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна.

Опускание транспортируемого предмета в воду.

Дополнительные (бонусные) нормативы.

5. Плавание на 25 метров.

Старт из воды. По команде (свистку, звуковому сигналу) участник стартует из воды, плывет вольным стилем дистанцию 25 м. На финише коснуться рукой бортика. Секундомер останавливается при касании рукой бортика бассейна на финише.

Засчитывается время проплывания дистанции.

Ошибки. Старт выполнен до звукового сигнала. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна. Отсутствие касания рукой бортика бассейна на финише.

6. Скольжение.

Из исходного положения стоя спиной к бортику бассейна на мелком месте, руки вытянуты вперед, выполнить вдох, оттолкнуться двумя ногами от бортика и выполнить скольжение по поверхности воды без помощи движений руками и ногами на максимально возможное количество метров до полной остановки.

Результат фиксируется при полной остановке по кончикам пальцев вытянутых рук.

Ошибки. Движения руками или ногами во время выполнения упражнения. Движения туловищем. Подъем головы для вдоха.

Темы рефератов

Физическая культура и ЗОЖ.

Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.

Физическая культура и спорт: сходство и отличия.

Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.

Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.

Строение и функции сердечно – сосудистой системы.

Средства и методы развития выносливости.

Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.

Средства и методы развития гибкости.

Методика самостоятельных занятий по физической культуре .

Подготовка к сдаче норм ГТО.

ОФП и ее значение .

Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.

Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.

Коррекция осанки средствами физической культуры.

Средства и методы развития силовых качеств.

Нетрадиционные виды физической активности.

Спортивные игры и их значение в физической подготовке.

Оздоровительные виды физической активности.

Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Физическая культура и развитие творческих способностей.

Физическая культура и долголетие.

Утомление, фазы утомления, первая помощь.

Способы восстановления умственной и физической работоспособности.

Физическая культура в режиме дня студента.

Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.

Профилактика стресса средствами физической культуры.

Шкала оценивания	Показатели и критерии оценивания
5, «отлично»	Студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.

4, «хорошо»	Студентом дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
3, «удовлетворительно»	Студентом дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
2, «неудовлетворительно»	Студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено. Т.е студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

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 становая 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	Толчок	Рывок гири	Удержание	Тяга	Приседания
----------	--------	------------	-----------	------	------------

оценки	гирь по короткому циклу (16кг.)	Лев + прав (16кг.)	двух гирь 16 кг на груди перед толчком (мин.)	становая со штангой 10 раз	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 становая 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 становая 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

І семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 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

ІІ семестр (юноши)

Критерии оценки	Толчок гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 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 гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 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 гири по короткому циклу (24кг.)	Рывок гири Лев + прав (24кг.)	Удержание двух гири 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 (кол-во раз).	м	16	14	12
		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 мячом.	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

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
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 с места толчком двумя ногами	жен	160	155	150
	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

Наименование нормативов	Пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
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	м	40	30	20

	направлении без ошибок 40 сек.	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-II 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	М	4	6	8

длину максимальное количество метров на задержке дыхания				
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

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».

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>

Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

Дополнительная литература

Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>

Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Интернет-ресурсы

1. <http://eqworld.ipmnet.ru/ru/library/physics.htm>
2. <http://mat.net.ua/mat/index-fizika.htm>
3. http://ph4s.ru/books_phys.html

Электронные ресурсы ИнГГУ

№ /п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
	Электронная библиотека EastView	http://www.dlib.eastview.com	Доступ возможен с любого компьютера, включённого в университетскую сеть ИнГГУ
	Справочно-правовая система «Консультант-плюс»	http://www.consultant.ru	Доступ возможен с любого компьютера, включённого в университетскую сеть ИнГГУ
	База данных «Полпред»	http://www.polpred.com	Доступ возможен с любого компьютера, включённого в университетскую сеть ИнГГУ
	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://www.window.edu.ru	Свободный доступ по сети Интернет.
	Информационная система «Экономика. Социология. Менеджмент»	http://www.ecsosman.ru	Свободный доступ по сети Интернет.
	Сайт Высшей аттестационной комиссии	http://www.vak.ed.gov.ru	Свободный доступ по сети Интернет.
	В помощь аспирантам	http://www.dis.finansy.ru	Свободный доступ по сети Интернет.
	Elsevier	http://www.sciencedirect.com ; http://www.scopus.com	Доступ возможен с любого компьютера, включённого в университетскую сеть ИнГГУ
	Консультант студента	http://www.studmedlib.ru	Доступ по индивидуальным скретч-картам.
	«Электронная библиотечная система Университетская библиотека ONLINE»	http://www.biblioclub.ru	Доступ возможен с любого компьютера, включённого в университетскую сеть ИнГГУ

6. Программное обеспечение

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» как на территории университета, так и вне ее.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

1.1. Microsoft Windows 7

1.2. Microsoft Office 2007

1.3. Программный комплекс ММИС «Визуальная Студия Тестирования»

1.4. Антивирусное ПО Eset Nod32

1.5. Справочно-правовая система «Гарант»

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru –
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru -
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА". Электронная библиотека технического вуза	http://polpred.com/news
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://www.studentlibrary.ru -
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru –
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://e.lanbook.com -
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp -
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru -
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информио»	http://www.informio.ru
Информационно-правовая система «Консультант-плюс»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru