

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ингушский государственный университет»

Инженерно-технический институт
Кафедра «Нефтегазовое дело»

СОГЛАСОВАНА

Руководитель образовательной программы

_____/к.т.н., доц. М.С. Мержоева
от «22» мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор инженерно-технического
института

_____/д.т.н., проф. М. Т. Агиева
от «23» мая 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки (специальность): 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность ОПОП ВО: Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Наличие курсовой работы (проекта): Нет

Курс(ы) изучения дисциплины: 1, 2, 3

Семестр(ы) изучения дисциплины: 1-6

Магас, 2024

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

В процессе освоения образовательной программы компетенции формируются по следующим этапам:

- 1 начальный этап дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- 2 основной этап позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- 3 завершающий этап предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

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, личностного развития и профессионального роста	Знать: -способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, 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 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 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.

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

Шкала оценивания, показатели и критерии оценивания образовательных результатов обучающегося на зачете.

Результат зачета	Показатели и критерии оценивания образовательных результатов
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>
зачтено	<p>Результат «зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют высокую (15....13) /хорошую (12..10) / достаточную (9...7) степень овладения программным материалом.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне от достаточного до высокого.</p>
не зачтено	Результат «не зачтено» выставляется обучающемуся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по

Результат зачета	Показатели и критерии оценивания образовательных результатов
гр.1	гр.2
	<p>дисциплине входит в данный диапазон.</p> <p>При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрирует незнание значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.</p> <p>Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, не сформированы</p>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций используются следующие типовые контрольные задания:

3.1. Текущий контроль успеваемости

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий практические занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и

монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме индивидуального задания по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю). Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет-2-6 семестр.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; незачтено.*

Зачет принимает преподаватель, ведущий практические занятия.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
2	зачет	1-36	УК-6, УК-7

Вопросы текущего контроля успеваемости на практических занятиях

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени.
2. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности.
3. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.
4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.
6. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.

Типовые тесты/задания

Целью тестов является текущий (оперативный) контроль знаний и навыков по разделам дисциплины. Каждый тест состоит из 4–10 тестовых заданий и предоставляет возможность выбора из перечня ответов. Тесты проводятся каждые две недели, как на аудиторных занятиях, так и в часы вне сетки расписания. Правильные решения разбираются на практических и/или лекционных занятиях, а также на консультациях.

Тест № 1

По заданию преподавателя студенты располагаются на лицевой линии баскетбольной площадке. По команде «

Марш» ведёт мяч к противоположному щиту ведя мяч до отметки 5,2 м выполняет бросок по щиту, отскочивший мяч студент ловит двумя руками выполняет поворот на 180° выполняет ведение мяча в обратном направлении. Доведя мяч (в обратном направлении) до отметки 5,2м, студент выполняет бросок по щиту, ловит мяч двумя руками и заканчивает упражнение, останавливается на месте, поднимает мяч двумя руками вверх. В этот момент преподаватель останавливает секундомер. За это упражнение студенты получают оценку.

Тест № 2

Студент стоит лицом к щиту на отметке 150 см. По команде преподавателя он выполняет 3 броска мяча по щиту (броски выполняются в прыжке), поймав мяч на 3 броске, делает поворот на 180° и быстро начинает ведение мяча к противоположному щиту (вести мяч можно левой или правой рукой). Доведя до отметки 150см выполняет 3 броска по щиту (при бросках мяч не должен опускаться на пол). После 3 броска ловит мяч двумя руками, делает поворот на 180° и ведёт мяч к противоположному щиту. Доведя мяч до отметки 5,20 см, выполняет бросок по щиту, поймав мяч, отскочивший от щита, делает остановку и поднимает мяч двумя руками вверх, преподаватель останавливает секундомер.

Тест №3

Выполнение штрафных бросков; студент при обучении игре в баскетбол должен метко попадать в кольцо с линии штрафного броска. На задания преподавателя студент стоит на линии штрафных бросков (линию во время броска не заступать) которая удалена от баскетбольного щита на расстоянии 560 см. Ему необходимо выполнить 10 бросков. Броски студент может выполнять любым способом (от груди двумя руками, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, двумя руками снизу, двумя руками от головы). Двое студентов стоят от щита на расстоянии 120 см и подают мяч учащемуся, который выполняет штрафные броски. (они выполняют роль судьи при выполнении штрафных бросков).

Тест №4

Студент стоит лицом к щиту на отметке 150 см. По команде преподавателя он выполняет 1 бросок мяча по кольцу, ловит мяч, делает поворот на 180° и быстро начинает ведение мяча, с обводкой кеглей змейкой (5 кеглей в шахматном порядке), после обводки выполняет ведение в центральный круг, выполняет 5 передач учащемуся (студент находится у боковой линии в центре), ведёт мяч к противоположному щиту, к отметке 150 см выполняет 1 бросок по кольцу, ловит мяч двумя руками, делает поворот на 180°, ведёт мяч по прямой, к противоположному щиту, останавливается в стартовой отметке (откуда начинал движения), подняв мяч двумя руками вверх, преподаватель останавливает секундомер. Раздел: волейбол. Для успешного проведения учебной программы по спортивным играм раздел программы «Волейбол», использую свои тесты, чтобы правильно и объективно оценить навыки и умения студентов.

Тест №5

Подача мяча через сетку на результат, высота сетки от пола игровой площадки поднята на 2.24 м. Студент (подающий) расположен за лицевой линией площадки. По команде преподавателя подающий обязан сделать 8 подач через сетку в любую из 6 зон игровой площадки. В зависимости от результативности подач выставляются следующие оценки.

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 частью 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) одновременное 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".

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)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре-висе на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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.

Бильярд

1. «Прокат в 1 размер»

И.П. Биток на линии 1 точки стола справа и слева на расстоянии

2 диаметров шаров выставляются 2 шара. После удара, биток возвращается внутри двух шаров (без касаний). Оценка 3 вставляется за остановку шара на столе между линией 1 точки и линией в 10 сантиметрах от короткого борта, 4 за остановку шара между линией в 10 см. и бортом, и 5 за прижатый к борту шар

2. «Серия в центральную лузу»

И.П. Биток на центральной точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется таким образом, чтобы биток ронял прицельный шар в лузу, оставаясь в лузе как прицельный. Следующий биток ставят с руки в любое место не ближе средней линии стола так, чтобы траектория его движения позволяла продолжать серию. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 если забиты соответственно 4, 5 и 6 шаров.

3. «Серия в угловую лузу»

так же направлено на развитие серийности, только в более строгую угловую лузу.

И.П. Биток на 1 точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется аналогично требованиям 2 упражнения. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 забиванием в лузу соответственно 3, 4 и 5 шаров.

4. «Финская партия».

И.П. Биток на 1 точке стола, 6 прицельных шаров в лузах. Выполняются последовательные удары битком по прицельным шарам по часовой стрелке (правши) или против (левши). Основная задача: научиться владеть битком с выходом его для следующего удара. Необходимо положить 6 шаров 6 ударами на оценку 5

5. «Забивание «пустышек».

И.П. После разбоя пирамиды (удар не учитывается) выполняется последовательное забивание одиночных шаров в лузы 16 ударами. В случае ошибки упражнение выполняется заново с И.П. Упражнение оценивается по количеству забитых шаров 16, 14, 10 соответственно 5, 4 и 3

6. «Правый и левый боковой винт».

И.П. Биток на линии 1 точки стола по центру между точкой и длинным бортом. По центру линии 2 точки стола между точкой и длинным бортом по центру на расстоянии 2 диаметров шаров ставятся два шара. Удар по битку наносится с силой в 1 размер или чуть слабее в правую (упр. 6) или левую (упр. 7) треть шара длинным проколом. Биток проходит через «ворота», ударяется в короткий борт и за счет винта уходит в сторону длинного борта. Оценивается сила выполненного винта по отскоку шара от короткого к длинному борту. Оценка 5 ставится за отскок в пространство длинного борта между коротким бортом и линией 3 точки стола, 4 за отскок в пространство длинного борта между линией 3 точки стола и линией 2 точки стола, 3 за отскок в пространство длинного борта между линией 2 точки стола и линией 1 точки стола.

7. «Свой» в центральную лузу», «Свой» в угловую лузу».

И.П. Прицельный шар на борту центральной лузы (края шара и лузы на одной линии). Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу. И.П. Прицельный шар на длинном борту угловой лузы устанавливается прижатием к кию (соединяет губу лузы и 1 точку стола) и длинному борту. Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу.

8. Прицельный шар в угловую лузу (10 ударов).

И.П. Прицельный шар в угловую лузу на 1 точке стола. Биток устанавливается «с руки» самостоятельно на расстоянии не ближе 2 диаметров шаров от прицельного шара по направлению от угловой лузы. Выполняется 10 ударов в угловую лузу с постоянным

возобновлением И.П. 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.

Типовые вопросы и темы рефератов

1. Роль утренней гимнастики.
2. Туризм. Его оздоровительное значение.
3. Подготовка к походу.
4. Меры безопасности в походе.
5. Устройство бивака и организация питания в походе.
6. Элементы топографии и ориентирование на местности..
7. Обязанности участников похода.
8. Оказание первой помощи в походе.
9. Легкая атлетика, ее прикладное и оздоровительное значение.
10. История марафонского бега.
11. Виды легкоатлетических дистанций.
12. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
13. Техника передвижения на лыжах.
14. Способы лыжных ходов.
15. Инвентарь и экипировка лыжника.
16. Плавание в системе физического воспитания, его оздоровительное значение.
17. Плавание и его способы.
18. Настольный теннис. Правила судейства.
19. Баскетбол. «Азбука» баскетбола.
20. История баскетбола.
21. Правила судейства стритбола.
22. Подвижная игра «Мяч капитану».
23. Правила судейства соревнований.
24. Подвижные игры. Значение подвижных игр.
25. Организация и методы проведения подвижных игр.
26. История олимпийских игр.
27. Древние олимпийские игры.
28. Олимпийские игры в средние века.
29. История марафонского бега.
30. Королева спорта.
31. Современные Олимпийские игры.
32. Волейбол. История и правила судейства.
33. Футбол. История зарождения игры и современное состояние.
34. Русская игра лапта.

Темы рефератов для СМГ (специальных медицинских групп)

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
4. Физическая культура во время беременности и после родового периода.
5. Лечебная физическая культура при заболевании сердечно-сосудистой системы.
6. Лечебная физическая культура при заболевании щитовидной железы.
7. Физическая культура при ушибе коленного сустава.
8. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
9. Лечебная физическая культура.
10. Оздоровительный бег.

11. Гигиеническая гимнастика.
12. Закаливание организма.
13. Факторы ухудшающие состояние здоровья.
14. Васкулитный массаж.
15. Варикозные вены, применение массажа (при отсутствии трофических расстройств конечностей).
16. Восстановительный массаж (после спортивных выступлений).
17. Гигиенический массаж в форме самомассажа.
18. Массаж грудной клетки (верхней половины).
19. Массаж голеностопного сустава.
20. Методика массажа гипертонической болезни (по Мошкову, по Щербаку).
21. Применение массажа при гипертонической болезни.
22. Массаж головы.
23. Массаж гортани.
24. Массаж верхней конечности.
25. Применение массажа при мигрени.
26. Лечебный массаж.
27. Массаж ножа и носогубного треугольника.
28. Массаж при заболевании молочной железы (мастит).
29. Общий массаж.
30. Применение массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
31. Массаж плечевого сустава.
32. Массаж при Ишемической болезни сердца (сердечная область).
33. Самомассаж.
34. Радикулит, содействие на точку Эрба.
35. Массаж при плоскостопии
36. Массаж спины.
37. Разновидность спортивного массажа.
38. Точечный массаж.
39. Тренировочный массаж (перед спортивными выступлениями).
40. Массаж шеи.
41. Глазные болезни и расстройства.
42. Врачебный контроль и его содержание.
43. Понятие о здоровье.
44. Стопотерапия.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю)

Текущая аттестация

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на лабораторных занятиях учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование на практических занятиях.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или

несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить. Оценивание обучающегося на текущей аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2.

Выполнение контрольных работ и тестов принимается в установленные сроки.

При наличии уважительных причин срок сдачи может быть продлен, но не более чем на две недели.

1. После проведения контрольных испытаний преподаватель обязан ознакомить студентов с их результатами и по просьбе студентов объяснить объективность выставленной оценки.
2. В случае пропусков занятий по неуважительной причине студент имеет право отработать пропущенные занятия и защитить лабораторные работы до начала экзаменационной сессии.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: Зачет.

При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в п. 2.

Обязательная итоговая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже «удовлетворительно». Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующую требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.