

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

Гиссуч Г.А. Эфендиева

«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»

Баскетбол

Специальность

38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника

Экономист

Форма обучения

Очная

Нальчик 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------|---|----|
| 1. | Перечень компетенций и этапы их формирования | 3 |
| 1.1 | Этапы формирования компетенций и средства оценивания | 3 |
| 1.2 | Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования | 5 |
| 2. | Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 6 |
| 3. | Фонд практических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности | 6 |
| 3.1 | Типовые оценочные материалы для рубежного контроля | 6 |
| 3.1.1 | Текущие практические упражнения | 6 |
| 3.1.2 | Оценочные материалы для оценки самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) | 13 |
| 4. | Перечень заданий к зачету | 15 |

Перечень компетенций и этапы их формирования

Карта компетенции

Шифр и название компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Общая характеристика компетенции

Тип компетенции: общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы по направлению подготовки высшего образования 38.05.01 Экономическая безопасность, уровень ВО специалитета

1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания

| Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины | Индикаторы достижений | Основные показатели оценки результатов обучения | Вид оценочного средства |
|--|--|---|---------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать: основы применения средств и методов физической культуры | Тестирование (контрольные упражнения) |
| | | Уметь: использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности | |
| Владеть: средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности | УК-7.2 Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом | Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий | |
| | Уметь: организовывать и проводить занятия с | | |

| | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|
| | физиологических особенностей организма | использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма | |
| | <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p> | <p>использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой</p> <p>Знать: основы организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности</p> | Тестирование (контрольные упражнения) |

* Код компетенции и содержание ее элементов берется из рабочей программы дисциплины

1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

Текущий и рубежный контроль

| Этап (уровень) | Первый этап (уровень) | Второй этап (уровень) | Третий этап (уровень) |
|----------------|---|---|--|
| Баллы | 36-50 баллов | 51-60 баллов | 61-70 баллов |
| Характеристика | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий на оценку «удовлетворительно». | Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «хорошо». | Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий на коллоквиуме на оценку «отлично». |

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие.

Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретает опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели.

На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

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

Примерный перечень оценочных средств (рекомендуемый)

| № | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-----------|---|--|---|
| 1. | Текущие контрольные задания (практические упражнения) | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Работа на практических занятиях. Выполнение текущих контрольных упражнений по направлению подготовки (дисциплинам). Задания для практического занятия (проведение части занятия - методическая подготовка). |
| | ИНОЕ | | |

3. Фонд практических заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности

3.1. Типовые оценочные материалы для рубежного контроля

**3.1.1. Текущие практические упражнения (1семестр)
(контролируемая компетенция УК-7)
1 курс 1 семестр
Контрольная точка №1**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 15,0 |
| Бег 100 м (дев) | 16,3 | 17,6 | 18 | 18,2 | 18,4 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 13.10 | 14.40 | 15.10 | 15,3 | 16.00 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 9,50 | 11,20 | 11,50 | 12,10 | 12,30 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 19 | 13 | 11 | 9 | 5 |

**1 курс 1 семестр
Контрольная точка №2**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 230 | 210 | 200 | 180 | 160 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 16 | 10 | 9 | 7 | 3 |

**1 курс 1 семестр
Контрольная точка № 3**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Челночный бег 3×10 м (юноши) | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.2 | 8.4 |
| Челночный бег 3×10 м (девушки) | 9.0 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (юноши) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (девушки) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

**Текущие практические упражнения (2семестр)
(контролируемая компетенция УК-7)**

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка №1**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Броски 10 раз со средней дистанции (юноши) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Броски 10 раз со средней дистанции (девушки) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 2**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 230 | 210 | 200 | 180 | 160 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 8 | 6 | 4 | 0 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 16 | 10 | 9 | 7 | 3 |

**1 курс 2 семестр
Контрольная точка № 3**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 15,0 |
| Бег 100 м (дев) | 16,3 | 17,6 | 18 | 18,2 | 18,4 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 13.10 | 14.40 | 15.10 | 15,3 | 16.00 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 9,50 | 11,20 | 11,50 | 12,10 | 12,30 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 19 | 13 | 11 | 9 | 5 |

**Текущие практические упражнения (3 семестр)
(контролируемая компетенция УК-7)**

**2 курс 3 семестр
Контрольная точка №1**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 100 м (дев) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 17,8 | 18,0 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 12.3 | 13.3 | 14.0 | 14,3 | 15.0 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 10,3 | 11,15 | 11,35 | 11,5 | 12,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 2

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 240 | 230 | 215 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 |

2 курс 3 семестр
Контрольная точка № 3

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег 3×10 м (юноши) | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.2 | 8.4 |
| Челночный бег 3×10 м (девушки) | 9.0 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (юноши) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (девушки) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

Текущие практические упражнения (4семестр)
(контролируемая компетенция УК-7)

2курс 4 семестр
Контрольная точка №1

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|----|----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Штрафные броски 10 раз (юноши) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски 10 раз (девушки) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 2

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 240 | 230 | 215 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |

2 курс 4 семестр
Контрольная точка № 3

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 100 м (дев) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 17,8 | 18,0 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 12,3 | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 10,3 | 11,15 | 11,35 | 11,5 | 12,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |

Текущие практические упражнения для зачета (5семестр)
(контролируемая компетенция УК-7)

3 курс 5 семестр
Контрольная точка №1

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 100 м (дев) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 17,8 | 18,0 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 12,3 | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 10,3 | 11,15 | 11,35 | 11,5 | 12,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |

**3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 2**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 240 | 230 | 215 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 |

**3 курс 5 семестр
Контрольная точка № 3**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег 3×10 м (юноши) | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.2 | 8.4 |
| Челночный бег 3×10 м (девушки) | 9.0 | 9.2 | 9.2 | 9.4 | 9.8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (юноши) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) (девушки) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

**Текущие практические упражнения (бсеместр)
(контролируемая компетенция УК-7)**

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка №1**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|-----|-----|----|----|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (девушки) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Штрафные броски 10 раз (юноши) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски 10 раз (девушки) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки на скакалке (количество раз за минуту) (юн, дев) | 140 | 120 | 100 | 90 | 60 |

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 2**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег на 30 м с высокого старта (юноши) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| Бег на 30 м с высокого старта (девушки) | 5,1 | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн) | 240 | 230 | 215 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (дев) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши) | 13 | 7 | 6 | 4 | 2 |
| Наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки) | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |

**3 курс 6 семестр
Контрольная точка № 3**

| Нормативы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Бег 100 м (юн) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,8 |
| Бег 100 м (дев) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 17,8 | 18,0 |
| Бег на 3000 м (юноши) | 12,3 | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| Бег на 2000 м (девушки) | 10,3 | 11,15 | 11,35 | 11,5 | 12,1 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |

Критерии оценивания контрольных тестов владения техникой двигательных умений и навыков (контролируемые компетенции УК-7)

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено |

| | | |
|------------|-----|---|
| | | правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

3.1.2. Оценочные материалы для оценки самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) (типовые задания) (контролируемая компетенция УК-7)

1. Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Занимающийся стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

2. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

3. Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Занимающийся стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

«5» баллов - 4 попадания

«4» балла - 3 попадания

«3» балла - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

4. Передачи мяча в стену

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 3м. По сигналу начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Выполняется передача мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга по 5 раз.

5. Бросок мяча в движении после ведения мяча

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

6. Прыжки через скакалку

Упражнение выполняется на двух ногах с вращением скакалки вперед. При вынужденной остановке студенты продолжают выполнять прыжки. Учитывается общее количество прыжков, выполненное за 1 мин.

7. Судейство игр. Судьи и их обязанности. Подготовка к практике судейства.

Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы

| Баллы (оценка) | Критерии оценивания |
|----------------------------------|---|
| 4 балла («отлично») | – обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов |
| 3 балла («хорошо») | – обучающийся в целом выполнил задание), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| 1-2 балла («удовлетворительно») | – задание выполнено не полностью, допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета |
| 0 баллов («неудовлетворительно») | – Не справляется с заданием. |

4. Вопросы к зачёту по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол)

| № | Вопрос | Код компетенции (согласно РПД) |
|-----|---|-----------------------------------|
| 1. | Площадка для игры, оборудование и инвентарь. | УК-7 |
| 2. | Время игры (продолжительность, начало и возобновление игры). | УК-7 |
| 3. | Число игроков и их обмундирование. | УК-7 |
| 4. | Полномочия, права и обязанности судей. | УК-7 |
| 5. | Правила игры и организация соревнований по баскетболу. | УК-7 |
| 6. | Дисциплинарные санкции. | УК-7 |
| 7. | Баскетбол как средство рекреации. | УК-7 |
| 8. | Техника игры в нападении (понятия техники и технических приемов и способов). | УК-7 |
| 9. | Техника игры в защите (понятия техники и технических приемов и способов). | УК-7 |
| 10. | Средства и методы физического воспитания. | УК-7 |
| 11. | Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. | УК-7 |
| 12. | Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль. | УК-7 |
| 13. | Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. | УК-7 |
| 14. | Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. | УК-7 |
| 15. | Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. | УК-7 |
| 16. | Техника передвижений в нападении. Методика обучения. | УК-7 |
| 17. | Броски в корзину. Классификация бросков. Методика обучения. | УК-7 |
| 18. | Фолы в баскетболе. | УК-7 |
| 19. | Влияние занятий баскетбола на организм занимающихся. | УК-7 |
| 20. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | УК-7 |