МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Кумертауский филиал

федерального государственного

бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«**Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника*

(код и наименование направления подготовки)

*Энергообеспечение предприятий*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Кумертау

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника по профилю Энергообеспечение предприятий, по дисциплине «Общефизическая подготовка»

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Марина

"\_\_\_29\_" \_\_\_\_\_\_08\_\_\_\_ 2023г

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин «\_29\_» \_08\_\_\_\_ 2023 г. протокол № \_1\_\_\_

И.о.заведующего кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.Р. Ахмадиева

# Раздел 1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Общефизическая культура»

## **Основные сведения о дисциплине**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

| Вид работы | Трудоемкость,  академических часов | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| **Общая трудоёмкость** | **70** | **70** | **70** | **64** | **54** | **328** |
| **Контактная работа:** | **70** | **70** | **70** | **64** | **54** | **328** |
| Практические занятия (ПЗ) | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** |  |

## 1.2 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обуче­ния:

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения | *Типы контроля* | *Виды оценочных средств по уровню сложности / шифр раздела в данном документе* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1  Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2  Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:**  значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;  факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;  способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Тестирование | Тесты / Блок А.1 |
| **Уметь:**  оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;  придерживаться здорового образа жизни;  осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды | Выполнение физических упражнений | Перечень упражнений /  Блок Б.1 |
| **Владеть:**  различными современными понятиями в области физической культуры;  методиками и средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;  методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. | Реферат\* | Темы реферата / Блок С.1 |
|  | Сдача нормативов | Технологическая карта / Блок С.2 |

**1.3 Соответствие разделов дисциплины и контрольно-измерительных материалов и их количества**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (модуля), практики\*,  программы итоговой аттестации | Контрольно-измерительные материалы, количество заданий или вариантов | | | |
| Тестовые  задания | Физические упражнения | Реферат\* | Нормативы |
|  | Легкая атлетика | - | 1 | 6 | 3 |
|  | Гимнастика | - | 1 | 2 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | - | 1 | 6 |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | - | 1 | 10 |
|  | Настольный теннис | - | 1 | 8 |
|  | Лыжные гонки | - | 1 | 11 |
|  | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 20 | - | 13 |
|  | Всего: | 20 | 6 | 56 | 3 |

# Раздел 2 Оценочные средства

## Блок А – Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»

## А.1 Тестовые задания

## Тестовые задания по дисциплине представлены в Автоматизированной Интерактивной Системе Сетевого Тестирования ОГУ (АИССТ ОГУ).

Пример теста, предъявляемого студенту, изучившему все темы дисциплины (на реше­ние теста из 20 вопросов – время выполнения не более 30 минут):

1. К понятию «физическая культура» относится:

А) Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

Б) Основа физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

В) Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

2. К понятию «физическое воспитание» относится

А) Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

Б) Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

В) Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью

3. К понятию «физическое совершенство» относится

А) Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

Б) Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

В) Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

4. Физкультура и спорт в воспитании всесторонне и гармонично развитой личности не играет роли:

А) оздоровительной

Б) эстетической

В) гуманитарной

5. Физическое воспитание направлено (2 ответа)

А) формирование двигательных умений и навыков

Б) развитие физических качеств

В) психологическую подготовку

Г) технико-тактическую подготовку

6. Понятие «физическая подготовка» означает (2 ответа)

А) общая физическая подготовка

Б) специальная физическая подготовка

В) высокий уровень техническо-тактической подготовки

Г) средний уровень технической подготовки

7. К физкультуре и спорту, как одному из древних компонентов мировой общечеловеческой культуры, не относится

А) оздоровительная система йогов, используемая во всем мире

Б) праздники народов передающиеся из поколения в поколение, где могут участвовать все желающие, что является духовной культурой не только этих народов, но и всего мира

В) древние секреты тибетских лам, которые стали достоянием всего человечества

удлинение шеи с помощью колец в некоторых племенах Африки

8. Признаки человека, обладающего физической культурой (5 ответов)

А) ведет ЗОЖ

Б) не имеет вредных привычек

В) физически активен

Г) занимается каким-либо видом спорта, может самостоятельно провести тренировочное занятие

Д) может грамотно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Е) носит фирменную спортивную одежду

Ж) способен выдерживать длительное голодание

9. Год начала проведения современных олимпийских игр

А) 1894 год

Б) 1896 год

В) 1900 год

10. Трехкратный олимпийский чемпион в легкой атлетике (тройной прыжок)

А) Виктор Санеев

Б) Валерий Попенченко

В) Валерий Борзов

11. Обладатель девяти золотых олимпийских наград по спортивной гимнастике

А) Ольга Корбут

Б) Вячеслав Иванов

В) Лариса Латынина

12. Спортивная делегация СССР приняла участие в Олимпийских играх в качестве наблюдателей в

А) 1924 г

Б) 1936 г

В) 1948 г

Г) 1952

13. «Воспитывать молодежь с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, способствуя, таким образом, созданию лучшего и более спокойного мира» призывает

А) Олимпийская хартия

Б) Олимпийская клятва

В) Олимпийский девиз

14. Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с пятью переплетенными кольцами, имеющий следующие цвета

А) коричневый, черный, желтый, синий, зеленый

Б) зеленый, оранжевый, синий ,розовый, черный

В) синий, желтый, черный, зеленый и красный

15. Олимпийская символика состоит из

А) 3 колец

Б) 6 колец

В) 5 колец

Г) 7 колец

16. Международная федерация баскетбола имеет аббревиатуру

А) ФИВБ

Б) ФИБА

В) ФИФА

17. Аббревиатура ФИСУ переводится как

А) международная федерация легкой атлетики

Б) международная федерация спортивного ушу

В) международная федерация университетского спорта

Г) международная ассоциация студенческого спорта

18. Первые Олимпийские игры были проведены:

А) 1034 г. в США;

Б) 776 г. до н.э. в Греции;

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

19. Московская Олимпиада была проведена:

А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

Г) 1980 г.

20. Недостаток двигательной активности людей называется:

А) Гипертонией

Б) Гипердинамией

В) Гиподинамией

Г) Гипотонией

**Критерии оценивания:**

* оценка «зачтено» выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 50% и более;
* оценка «незачтено» выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет менее 50%.

## Блок B – Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

### Б.1 Выполнение физических упражнений

1. Челночный бег 3х10. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, 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 рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

2. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два 14 предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

3. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Обучающийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество серий. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

4. Броски с дистанции. Игрок выполняет в общей сложности 30 бросков в корзину, по 10 бросков с каждой из 3точек, расположенных на расстоянии 4 м от проекции центра кольца: для юношей – одной рукой в прыжке; для девушек – одной или двумя руками в прыжке. Из 30 бросков – 12 попаданий (ю); 11 попаданий (д).

5. Подача «маятник». Название такое она получила от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник — слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, и выбирают стойку — справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или в конце движения. От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу, — нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

6. Попеременный двухшажный ход. Является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

**Критерии оценивания:**

* оценка «зачтено» выставляется, если студент правильно выполняет все упражнения;
* оценка «не зачтено» выставляется, если студент допускает грубые ошибки, демонстрирует неправильное выполнение упражнений.

## Блок С – Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

### С.1 Перечень тем для реферата

**Раздел 1 Легкая атлетика**

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

2. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.

3. Тестирование подготовленности юного спортсмена.

4. Применение методик психологической саморегуляции в системе подготовки легкоатлета.

5. Техника и методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.

6. Все о низком старте: история возникновения, эволюция.

**Раздел 2 Гимнастика**

1.Упражнения на растягивания (стретчинг). Методы стретчинга. Стретч-рефлекс.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика

**Раздел 3 Спортивные игры (волейбол)**

1.Техника выполнения верхней и нижней передач, подачи, блокирование. Отработка второй передачи с выходом связующего с задней линии. Подводящие упражнения для нижней передачи.

2. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Вертикальное подбрасывание мяча, при выполнении подачи.

3. Классификация технико-тактических действий. Техника игры в волейболе и ее значение. Техника игры в нападении и защите.

4. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Значение индивидуальных способностей при игре в волейбол. Индивидуальные действия при нападении. Использование групповых действий в защите. Командное нападение и защита.

5. Тактика игры. Понятие, значение. Тактика игры в нападение и защите. Методика препо-давания. Виды соревнований. Комплектование команд. Тактика при групповом блокировании.

6. Права и обязанности судей и игроков. Судейская практика. Составление «Положения» соревнований. Проведение соревнований в парке. Заполнение протокола. Отчетная документация. Составление календаря соревнований.

**Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)**

1.Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.

2. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.

3. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.

4. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.

5. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.

6. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.

7. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.

8. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.

9. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.

10. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.

**Раздел 5 Настольный теннис**

1. История настольного тенниса.

2. Настольный теннис и олимпийское движение.

3. Психологическая подготовка теннисистов.

4. Специальная физическая подготовка и режим теннисиста.

5. Удары, применяемые в настольном теннисе.

6. Технические приемы, применяемые в настольном теннисе.

7. Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе.

8. Тактика в настольном теннисе.

**Раздел 6 Лыжные гонки**

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.

2. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

4. Технология смазки лыж и нанесения парафина.

5. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

6. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

7. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.

8. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

9. Основные дидактические принципы обучения.

10. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.

11. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни

**Раздел 7 Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)**

1. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

2. Общая физическая подготовка: цели и задачи.

3. Организация физического воспитания.

4. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.

5. Питание спортсменов.

6. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.

7. Развитие быстроты.

8. Развитие двигательных способностей.

9. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

10. Развитие силы и мышц.

11. Развитие экстремальных видов спорта.

12. Роль физической культуры.

13. Спорт высших достижений.

**Критерии оценивания:**

* оценка «зачтено» выставляется студенту, если он определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия строго соответствуют теме; грамотно применяет категории анализа; умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; студент использует большое количество различных источников информации; дает личную оценку проблеме; ясно и четко излагает; выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
* оценка «незачтено» выставляется студенту, если не раскрыл выбранную тему или раскрыл её не полностью, для написания реферата использовал только учебную литературу, не используя научные статьи и монографии, не знает альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему, допускает грубые лексические, фразеологические, грамматические и стилистические ошибки, не использует цитаты и не соблюдает требования к оформлению.

**Блок С.2. Технологическая карта контрольных нормативов**

1. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 | 15 и более | 14-12 | 11-9 | 8 и менее |
| 2 | 20 и более | 19-16 | 15-12 | 11 и менее |
| 3 | 25 и более | 24-20 | 19-15 | 14 и менее |

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 | 15 и более | 14-12 | 11-9 | 8 и менее |
| 2 | 20 и более | 19-16 | 15-12 | 11 и менее |
| 3 | 25 и более | 24-20 | 19-15 | 14 и менее |

2. Челночный бег 3х10м

Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 | 7,6 и менее | 7,7 -7,9 | 8,0-8,2 | 8,3 и более |
| 2 | 7,5 и менее | 7,6 -7,8 | 7,9 -8,1 | 8,2 и более |
| 3 | 7,5 и менее | 7,6 -7,8 | 7,9 -8,1 | 8,2 и более |
| 4 | 7,4 и менее | 7,5 -7,7 | 7,8 -8,0 | 8,1 и более |
| 5 | 7,5 и менее | 7,6 -7,8 | 7,9 -8,1 | 8,2 и более |

Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 | 8,6 и менее | 8,7 -9,2 | 9,3-9,9 | 10,0 и более |
| 2 | 8,5 и менее | 8,6 -9,1 | 9,2-9,8 | 9,9 и более |
| 3 | 8,5 и менее | 8,6 -9,1 | 9,2-9,8 | 9,9 и более |
| 4 | 8,4 и менее | 8,5 -9,0 | 9,0-9,7 | 9,8 и более |
| 5 | 8,5 и менее | 8,6 -9,1 | 9,2-9,8 | 9,9 и более |

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1-2 | 50 и более | 49-40 | 39-30 | 29 и менее |
| 3 | 47 и более | 46-40 | 39-34 | 33 и менее |

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлетв.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 | 40 и более | 39-30 | 29-20 | 19 и менее |
| 2-3 | 47 и более | 46-40 | 39-34 | 33 и менее |

**Критерии оценивания:**

* оценка «зачтено» выставляется студенту, если он сдал нормативы на оценку «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»;
* оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он сдал нормативы на оценку «неудовлетворительно».

**Блок D – Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета**

**Вопросы к зачету в 1 семестре**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Техника, методика обучения и исправления ошибок в толкании ядра с места и со скачка.

3. Итоги выступления сборной России по легкой атлетике на 30-х Олимпийских играх (Лон-дон 2012).

4. Возникновение и развитие легкой атлетики.

5. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.

6. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.

7. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.

8. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.

9. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.

10. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.

**Вопросы к зачету во 2 семестре**

1. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд.

2. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку назад.

3. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на лопатках.

4. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

5. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

6.Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку согнув ноги через гимнастического козла.

7. Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку ноги врозь через гимнастического козла.

8. Раскройте методику обучения упражнениям в лазании по гимнастической стенке и вертикальному канату.

9. Расскажите о маховых гимнастических упражнениях, приведя примеры упражнений на гимнастических снарядах.

10. Перечислите и раскройте основные требования к предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.

11. Расскажите об упражнениях, использующихся для развития силовых и скоростно-силовых способностей занимающихся гимнастикой.

12. Расскажите об упражнениях, использующихся для развития общей гибкости на занятиях гимнастикой.

13. Расскажите о гимнастических упражнениях и двигательных заданиях, использующихся для развития двигательно-координационных способностей.

14. Расскажите об упражнениях, использующихся для развития общей выносливости на занятиях гимнастикой.

**Вопросы к зачету в 3 семестре**

1. Анализ техники стоек, перемещений в нападении и защите.

2. Методика обучения стойкам и перемещениям.

3. Анализ техники нижней прямой подачи.

4. Методика обучения нижней прямой подачи.

5. Анализ техники нижней боковой подачи.

6. Методика обучения нижней боковой подачи.

7. Анализ техники верхней прямой подачи.

8. Методика обучения верхней прямой подачи.

9. Анализ техники верхней боковой подачи.

10. Методика обучения верхней боковой подачи.

11. Анализ техники прямого нападающего удара.

12. Методика обучения прямому нападающему удару.

13. Анализ техники бокового нападающего удара.

14. Методика обучения боковому нападающему удару.

15. Анализ техники одиночного (подвижного, неподвижного) блокирования.

16. Методика обучения одиночному (подвижному, неподвижному) блокированию.

17. Анализ техники группового (подвижного, неподвижного) блокирования.

18. Методика обучения групповому (подвижному, неподвижному) блокированию.

19. Понятие «Техника баскетбола», классификация техники баскетбола.

20. Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).

21. Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (индивидуальные и групповые взаимодействия).

22. Понятие «Тактика баскетбола», тактика нападения баскетбола (командные взаимодействия).

23. Понятие «Тактика баскетбола», тактика защиты баскетбола (командные взаимодействия).

24. Физические качества баскетболиста. Средства и методы развития физических качеств.

25. Положение о соревнованиях. Методика составления, основные разделы.

26. Современные правила баскетбола. Изменения и нововведения в правилах.

27. Тренировочно-соревновательный процесс подготовки баскетболистов. Цель. Задачи, методы, средства подготовки баскетболистов.

28. Оборудование залов и сооружений. Инвентарь для игры в баскетбол.

29. Определение понятий «спортивная тренировка», «виды подготовки», «подготовленность баскетболиста», «средства тренировки», «методы тренировки».

30. Психологическая подготовка баскетболистов. Цели, задачи, содержание, методические приемы в процессе формирования личности.

**Вопросы к зачету в 4 семестре**

1. История настольного тенниса.

2. Настольный теннис и олимпийское движение.

3. Настольный теннис – положение в мировом спорте.

4. Настольный теннис – правила организации и проведения соревнований.

5. Психологическая подготовка теннисистов.

6. Специальная физическая подготовка и режим теннисиста.

7. Удары, применяемые в настольном теннисе.

8. Технические приемы, применяемые в настольном теннисе.

9. Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе.

10. Тактика в настольном теннисе.

11. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке.

12. Лыжные мази их разновидности.

13. Необходимый инвентарь для подготовки пластиковых лыж.

14. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.

15. Способы определения жесткости лыж.

16. Методы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.

17. Принципы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.

18. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

19. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

20. Методика обучения одновременному одношажному ходу.

21. Разновидности конькового хода и их основное назначение.

22. Способы переходов с хода на ход в лыжных гонках.

23. Способы преодоления подъемов на лыжах.

24. Способы торможений, используемые в лыжных гонках.

25. Повороты на месте и в движении используемые в лыжных гонках.

**Вопросы к зачету в 5 семестре**

1. Профессионально - прикладная подготовка (ППФП): историческая справка; задачи; факторы, определяющие содержание ППФП.

2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Условия, обуславливающие уровень развития физической культуры в обществе.

3. Показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Компоненты физической культуры.

5. Система физического воспитания. Общие принципы современной системы физического воспитания.

6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе.

7. Умственный труд, умственная работоспособность и факторы, её определяющие.

8. Механизмы возникновения и признаки умственного утомления (компенсированное и некомпенсированное утомление, переутомление).

9. Профилактика спортивного травматизма при проведении учебно - тренировочных занятий.

10. Правильная осанка и её роль в развитии и функционировании организма.

11. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

12. Профилактика вредных привычек.

13. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

14. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

15. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

16. Наследственность и ее влияние на здоровье.

17. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

18. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

19. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.

20. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**Критерии оценивания:**

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если он хорошо знает основные термины курса, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает; имеет представление об основных понятиях, техниках и тактиках, умело выполняет базовые упражнения;

– оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала курса, допускает существенные ошибки, отвечает неуверенно, с большими затруднениями; не знает ключевых понятий курса, допускает существенные ошибки в технике выполнения базовых упражнений.

**Раздел 3 Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений**

При проведении итогового контроля по дисциплине общая оценка успеваемости складывается по видам программы: теоретическим темам, защиты реферата/сдача нормативов - путём сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Критерии оценивания:**

– оценка «зачтено» выставляется студенту при получении оценок «зачтено» по всем блокам дисциплины (блок А, Б, С, D),

– оценка «не зачтено» выставляется студенту, если нет оценки «зачтено» по какому-либо из блоков.