


Одобрено предметной (цикловой) комиссией физической культуры, спорта и БЖД


Председатель предметной (цикловой) комиссии

 А.Н. Манченко

Протокол № 10 от 15.06 2018 г.

Составлено на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта


Зам. директора по учебной работе

 В.М. Куприенко

« 15 » 06 2018 г

Разработчики:

Манченко А.Н.


(подпись)

- преподаватель высшей категории политехнического колледжа МГТУ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, тестирования, а также оценочные средства для проведения контрольного среза знаний за текущий период обучения, оценочные средства для проверки остаточных знаний за предыдущий период обучения и промежуточной аттестации в форме зачета в 3-7-ом семестрах и дифференцированного зачета в 8-ом семестре.

1.1 Перечень формируемых компетенций

Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции | Содержание компетенции | Компонентный состав компетенций (номера из перечня) | |
|-----------------|--|---|--------|
| | | Знает: | Умеет: |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | 1, 2 | 1 |
| ОК 3. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | 1, 2 | 1 |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | 1, 2 | 1 |

Перечень требуемого компонентного состава компетенций

В результате освоения дисциплины студенты должны

уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. основы здорового образа жизни.

Этапы формирования компетенций

| № раздела | Раздел/тема дисциплины | Виды работ | | Код компетенции | Конкретизация компетенций (знания, умения) |
|-----------|--|----------------------------|--------------------|-----------------|--|
| | | Аудиторная | СРС | | |
| | 2 курс 3 семестр | | | | |
| | Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурном, | устный опрос, практическая | написание реферата | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------------------------|---|-----------|---------------------------------|
| | профессиональном и социальном развитии человека. | работа | | | Уметь: У1 |
| 1.2 | Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. | устный опрос, практическая работа | подготовка презентации | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| | Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.2 | Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), 500 г (девушки). | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.3 | Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег, | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.5 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.6 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |

| | | | | | |
|------|--|--|---|-----------|---------------------------------|
| 2.7 | Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.8 | Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча. Отработка нападающего удара. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.9 | Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.10 | Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.11 | Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.12 | Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. | устный опрос, практическая работа | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.13 | Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. | устный опрос, практическая работа, подготовка к зачету | составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| | 2 курс 4 семестр | | | | |

| | | | | | |
|------|--|-----------------------------------|---|-----------|---------------------------|
| 2.14 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.15 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.16 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.17 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.18 | Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.19 | Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.20 | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.21 | Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.22 | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.23 | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.24 | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.25 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.26 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |

| | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|-----------|---------------------------|
| | подготовка. | | | | |
| 2.27 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.28 | Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м. | устный опрос, практическая работа, подготовка к зачету | | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | |
| 2.29 | Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.30 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.31 | Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.32 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги. Кросс. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.33 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.34 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.35 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.36 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.37 | Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.38 | Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|-----------|---------------------------|
| | | | рефератов | | У1 |
| 2.39 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.40 | Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.41 | Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.42 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | устный опрос, практическая работа, подготовка к зачету | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | |
| 2.43 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.44 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.45 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.46 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.47 | Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.48 | Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.49 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.50 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.51 | Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.52 | Футбол. Совершенствование | устный опрос, | подготовка | ОК 2-3, 6 | Знать: |

| | | | | | |
|------|--|--|---|-----------|---------------------------------|
| | техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | практическая работа | докладов, подготовка сообщений | | 31-32 Уметь: У1 |
| 2.53 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.54 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.55 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.56 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.57 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты, метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат. | устный опрос, практическая работа, подготовка к зачету | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| | 4 курс 7 семестр | | | | |
| 2.58 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.59 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.60 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты, метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.61 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.62 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: |

| | | | | | |
|------|---|--|---|-----------|---------------------------|
| | Тактика бега. | | рефератов | | У1 |
| 2.63 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.64 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.65 | Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры | устный опрос, практическая работа, подготовка к зачету | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.66 | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.67 | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.68 | Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, сообщений | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| | 4 курс 8 семестр | | | | |
| 2.69 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.70 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.71 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.72 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.73 | Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.74 | Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс. | устный опрос, практическая работа | подготовка докладов, рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |
| 2.75 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000 м. | устный опрос, практическая работа, подготовка к дифференцированному зачету | подготовка докладов, подготовка рефератов | ОК 2-3, 6 | Знать: 31-32 Уметь: У1 |

2. Показатели, критерии оценки компетенций

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые разделы/темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства | |
|-------|---|--------------------------------|--|--------------------------|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| | 2 курс 3 семестр | | | |
| | Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Написание реферата | Вопросы для зачета |
| 1.2 | Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка презентации | Вопросы для зачета |
| | Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.2 | Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), 500 г (девушки). | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.3 | Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег, | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.5 | Легкая атлетика. Кроссовая | ОК 2-3, 6 | Вопросы для | Вопросы для |

| | | | | |
|------|--|-----------|--|--------------------|
| | подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. | | текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | зачета |
| 2.6 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.7 | Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.8 | Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча. Отработка нападающего удара. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.9 | Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.10 | Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники владения мячом. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.11 | Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2.12 | Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|-------------------------|--|-----------|--|--------------------|
| | Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. | | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | |
| 2.13 | Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений | Вопросы для зачета |
| 2 курс 4 семестр | | | | |
| 2.14 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.15 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.16 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.17 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.18 | Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.19 | Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.20 | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.21 | Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.22 | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|------|--|-----------|--|--------------------|
| | передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | | Подготовка докладов Подготовка сообщений | |
| 2.23 | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.24 | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.25 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.26 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.27 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.28 | Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| | 3 курс 5 семестр | | | |
| 2.29 | Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.30 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.31 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.32 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|------|--|-----------|--|--------------------|
| | Повторный бег 200 м. | | сообщений | |
| 2.33 | Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.34 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги. Кросс. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.35 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.36 | Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.37 | Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.38 | Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.39 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.40 | Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.41 | Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.42 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| | 3 курс 6 семестр | | | |
| 2.43 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|------|---|-----------|--|--------------------|
| 2.44 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.45 | Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.46 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.47 | Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.48 | Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.49 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.50 | Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.51 | Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.52 | Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.53 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.54 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.55 | Легкая атлетика. Совершенствование техники | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|------|--|-----------|--|--------------------|
| | высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. | | Подготовка докладов Подготовка сообщений | |
| 2.56 | Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.57 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| | 4 курс 7 семестр | | | |
| 2.58 | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.59 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.60 | Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.61 | Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.62 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.63 | Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.64 | Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений | Вопросы для зачета |
| 2.65 | Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля | Вопросы для зачета |

| | | | | |
|------|---|-----------|--|--|
| | игры. Правила игры. | | Подготовка докладов Подготовка сообщений | |
| 2.66 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.67 | Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| 2.68 | Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для зачета |
| | 4 курс 8 семестр | | | |
| 2.69 | Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.70 | Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.71 | Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.72 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.73 | Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.74 | Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4x400 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |
| 2.75 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000 м. | ОК 2-3, 6 | Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов | Вопросы для дифференцированного зачета |

Типовые критерии оценки сформированности компетенций

| Оценка | Балл | Обобщенная оценка компетенции |
|-----------------------|----------|---|
| «Неудовлетворительно» | 2 балла | Обучающийся не овладел оцениваемой компетенцией, не раскрывает сущность поставленной проблемы. Не умеет применять теоретические знания в решении практической ситуации. Допускает ошибки в принимаемом решении, в работе с нормативными документами, неуверенно обосновывает полученные результаты. Материал излагается нелогично, бессистемно, недостаточно грамотно. |
| «Удовлетворительно» | 3 балла | Обучающийся освоил 60-69% оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умения анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи. Излагает решение проблемы недостаточно полно, непоследовательно, допускает неточности. Затрудняется доказательно обосновывать свои суждения. |
| «Хорошо» | 4 балла | Обучающийся освоил 70-80% оцениваемой компетенции, умеет применять теоретические знания и полученный практический опыт в решении практической ситуации. Умело работает с нормативными документами. Умеет аргументировать свои выводы и принимать самостоятельные решения, но допускает отдельные неточности, как по содержанию, так и по умениям, навыкам работы с нормативно-правовой документацией. |
| «Отлично» | 5 баллов | Обучающийся освоил 90-100% оцениваемой компетенции, умеет связывать теорию с практикой, применять полученный практический опыт, анализировать, делать выводы, принимать самостоятельные решения в конкретной ситуации, высказывать и обосновывать свои суждения. Демонстрирует умение вести беседы, консультировать граждан, выходить из конфликтных ситуаций. Владеет навыками работы с нормативными документами. Владеет письменной и устной коммуникацией, логическим изложением ответа. |

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Студенты специальной медицинской группы (юноши и девушки) выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов 2-4 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Условием дифференцированного зачета для студентов четвертого курса является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

3. 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

3.1 Вопросы для устного опроса

Раздел 1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры (ОК 2-3, 6)

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки

Легкая атлетика (ОК 2-3, 6)

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.

Кроссовая подготовка (ОК 2-3, 6)

1. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса.
2. Перечислите кроссовые дистанции.
3. Способы преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Волейбол (ОК 2-3, 6)

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.

Спортивные игры. Баскетбол (ОК 2-3, 6)

1. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
2. Какие физические качества развивает игра?
3. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

Спортивные игры. Футбол (ОК 2-3, 6)

1. Продолжительность и количество таймов в футболе.
2. Что означают желтая и красная карточки, показанные футболисту.
3. Какие физические качества развивает игра?

Вопросы контрольных работ

Раздел 1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры (ОК 2-3, 6)

1. Дайте определение физическая культура - это...
2. Средства физической культуры.
3. Современные виды спорта.
4. История Олимпийских игр.
5. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные элементы ЗОЖ.
7. Режим дня студента.
8. Эффективные средства восстановления работоспособности.
9. Что включает в себя личная гигиена?
10. Оптимальный режим занятий физической культурой.

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки

Легкая атлетика (ОК 2-3, 6)

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?

2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
5. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
6. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
7. Стайерские дистанции.

Кроссовая подготовка (ОК 2-3, 6)

1. Как называется бег по пересеченной местности?
2. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
3. Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Спортивные игры. Волейбол (ОК 2-3, 6)

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
3. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
4. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.
5. Какие физические качества развивает игра?

Спортивные игры. Баскетбол (ОК 2-3, 6)

1. Размеры баскетбольной площадки.
2. Что такое тайм-аут?
3. Что такое «фол», «заслон», «дриблинг»?
4. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
5. Какие физические качества развивает игра?
6. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

Спортивные игры. Футбол (ОК 2-3, 6)

1. Размеры футбольной площадки.
2. Сколько футболистов находится во время игры на поле
3. Размеры футбольных ворот.
4. Продолжительность и количество таймов в футболе.
5. Что означают желтая и красная карточки, показанные футболисту.
6. Какие физические качества развивает игра?

Задание для тестированного контроля по разделу «Физическая культура - часть общечеловеческой культуры» (ОК 2-3, 6)

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре

- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры

- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения

- б) повышается устойчивость к стрессам

- в) увеличивается потенциал здоровья

+ г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки

- б) улучшают функцию бронхоиол

- в) укрепляют стенки бронхов

+ г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение

- б) ухудшение памяти

- в) улучшение проводимости нервных импульсов

+ г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание

- б) физическая активность

- в) психический комфорт

+ г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности

+ б) к снижению умственной работоспособности

- в) к снижению травматизма

- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

+ а) точность дозировки

- б) интерес

- в) влияние на сердечно-сосудистую систему

- г) влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом

- б) занятия в группах здоровья

+ в) малоподвижная деятельность более, чем 50% времени

- г) отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

+ а) точность дозировки

- б) влияние на ЦНС

- в) интерес

- г) влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерение ЖЕЛ

- б) по показателю окружности запястья

+ в) по показателям индексов роста и окружности головы

- г) провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика

- б) аэробика

- в) тяжелая атлетика

+ г) использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения

- б) ношение корсета

- в) подбор специальной мебели

+ г) все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр

- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)

- в) ЖЕЛ

+ г) все перечисленное верно

**Задание для тестированного контроля по разделу
«Основные виды общей физической подготовки»
(ОК 2-3, 6)**

1. Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку

- б) физические упражнения с отягощением

+ в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва

- г) дыхательная гимнастика

2. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни

- б) учебно-тренировочное занятие

+ в) часть общей культуры человека

- г) наука о здоровье

3. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная

- б) скоростно-силовая

- в) силовая, скоростная

+ г) все перечисленное верно

4. От чего зависит проявление ловкости?

+ а) от координации движений

- б) от функции продолговатого мозга

- в) от длины конечностей

- г) от состояния связочно-суставного аппарата

5. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом и упражнениями:

- а) смена деятельности

- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж

- в) режим дня, сон, рациональное питание

+ г) все перечисленное верно

6. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

+ а) постоянность

- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий

- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

7. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка

+б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях

- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

8. Какие параметры пациентов исследуются при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- +а) пульс, дыхание, АД**
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

9. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки**
- в) 20 минут
- г) 30 минут

10. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- +в) 5 человек**
- г) 8 человек

11. Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра**
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

12. Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б) до счета 15
- в) 30 минут
- +г) до счета 25**

13. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально**
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

14. Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности**
- г) личная и общественная гигиена

15. Что является целью общеразвивающих упражнений?

- а) лечение различных заболеваний
- +б) овладение более сложными действиями**
- в) разминка
- г) постановка рекорда

Критерии оценки теста:

| Оценка уровня подготовки | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| Балл (отметка) | Результат | |
| 5 | Отлично | более 89% правильных ответов |
| 4 | Хорошо | 70%-89% правильных ответов |
| 3 | Удовлетворительно | 51%-69% правильных ответов |
| 2 | Неудовлетворительно | менее 51% правильных ответов |

**Оценочные средства для проведения контрольного среза знаний за текущий период
обучения
(ОК 2-3, 6)
Вариант 1**

1. В настоящее время атлетами называют:

- а) соревнующихся в силе и ловкости
- +б) физически развитых, сильных людей**
- в) тех, кто быстро бегают
- г) победителей олимпиад

2. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- а) высокий старт
- б) старт с опорой на одну руку
- +в) низкий старт**
- г) по желанию

3. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

- а) 1 км
- б) свыше 400 м
- +в) до 400 м**
- г) свыше 1 км

4. При беге на длинные дистанции применяют:

- +а) высокий старт**
- б) низкий старт
- в) старт с опорой на левую руку
- г) по желанию

5. При метании гранаты результат метания зависит от:

- а) разбега и времени полета снаряда
- +б) умений, силы и быстроты движений**
- в) от длины рук и тела метателя
- г) все перечисленное верно

6. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

- а) от питания
- б) от средства восстановления
- в) от врачебного контроля
- +г) все перечисленное верно**

7. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?

- а) принятие быстрых решений
- б) ведение мяча
- в) глазомер, широкое поле зрения
- +г) все перечисленное верно**

8. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?

- а) 25
- б) 20
- в) 21

+г) 11

9. В каком городе проходили зимние Олимпийские игры в 2014 г.?

-а) Чикаго

+б) Сочи

-в) Ливерпуль

-г) Токио

10. Какое количество игроков в волейбольной команде?

-а) 5

+б) 6

-в) 7

-г) 8

11. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

+а) 40 минут

-б) 44 минуты

-в) 60 минут

-г) 30 минут

11. Какие виды подач бывают в волейболе?

-а) косяя

+б) верхняя прямая

-в) слабая

-г) броском

12. Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

-а) 1 очко

+б) 2 очка

-в) 10 очков

-г) 5 очков

13. Как называется обувь для игры в футбол?

-а) шиповки

+б) бутцы

-в) берцовки

-г) кеды

14. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

-а) двигательная активность

-б) физическая и функциональная подготовленность

+в) физическая культура и спорт

-г) самовоспитание

15. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

-а) двигательные умения

-б) физическое воспитание

-в) профилактика

+г) самообразование

Вариант 2

1. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

-а) саморегуляция

-б) физическое развитие

- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка**

2. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а) адаптация
- +б) саморегуляция**
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

3. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы**

4. Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия**
- г) здоровье

5. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а) самооценка
- б) установка
- +в) дееспособность**
- г) все перечисленное верно

6. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе -

это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность**
- г) гибкость

7. Что направлено на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

- а) ловкость
- б) двигательные навыки
- +в) специальная физическая подготовка**
- г) самооценка

8. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

- а) тренированность
- б) физические способности
- в) установка
- +г) спортивная форма**

9. Подготовка организма к предстоящей работе называется:

- +а) разминка**
- б) профилактика
- в) гибкость
- г) саморегуляция

10. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- +а) 26*14 м**
- б) 28*15 м
- в) 23*12 м
- г) 20*20 м

11. Каковы размеры волейбольной площадки?

- + а) 9*12 м
- б) 12*10 м
- в) 8*14 м
- г) 10*10 м

12. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- + а) 4 3 2 / 5 6 1
- б) 1 6 5 / 2 3 4
- в) 2 1 6 / 3 4 5
- г) 1 3 5 / 2 4 6

13. Каков коридор передачи эстафеты 4*100 метров?

- + а) 10 м до линии 10 м после
- б) 25 м
- в) 12 м до линии 12 м после
- г) 20 м

14. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- + а) баскетбол
- б) волейбол
- в) ручной мяч
- г) пионербол

15. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч:

- + а) теннис
- б) регби
- в) волейбол
- г) баскетбол

Критерии оценки теста:

| Оценка уровня подготовки | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| Балл (отметка) | Результат | |
| 5 | Отлично | более 89% правильных ответов |
| 4 | Хорошо | 70%-89% правильных ответов |
| 3 | Удовлетворительно | 51%-69% правильных ответов |
| 2 | Неудовлетворительно | менее 51% правильных ответов |

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов за текущий период обучения
Девушки

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег 1 км (мин., сек) | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.45 | 5.00 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| 4 | Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз | 190 | 170 | 150 | 130 | 100 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке | 25 | 20 | 17 | 13 | 10 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 7 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 8 | Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 |

| | | | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------|------|
| 9 | Тест Купера (м) | 2650 | 2160 | 1850 | 1500 | 1400 |
|---|-----------------|------|------|------|------|------|

Юноши

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 2 | Бег 1 км (мин., сек.) | 3.30 | 3.35 | 4.00 | 4.15 | 4.30 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз | 190 | 170 | 150 | 130 | 100 |
| 9 | Тест Купера (м) | 2800 | 2500 | 2000 | 1600 | 1500 |

Критерии выставления оценок при проведении текущей аттестации

| Критерии | Оценка | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
| | Зачтено | Не зачтено |
| Сдача тестов | Средняя оценка тестов не менее 2 баллов | Средняя оценка тестов менее 2 баллов |
| Посещаемость | Высокая | Менее 75% по неуважительной причине |
| Активность на практических занятиях | Высокая активность на практических занятиях | Пассивность на практических занятиях |

Оценочные средства для проверки остаточных знаний за предыдущий период обучения

(ОК 2-3, 6)

Вариант 1

1. "Королева спорта"- это:

+ а) легкая атлетика

- б) футбол

- в) бокс

- г) гимнастика

2. Как называется наиболее результативный игрок в футболе?

+ а) бомбардир

- б) нападающий

- в) защитник

- г) хавбек

3. Косвенным показателем уровня тренированности является:

- а) потоотделение

- б) аппетит

+ в) усталость

- г) все перечисленное верно

4. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

+ а) закаливание

- б) тренировка

- в) бег

- г) медитация

5. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- + а) углеводы
- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

6. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью
- + б) характерными особенностями вида спорта
- в) мнением спортсмена
- г) зависит от погоды

7. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
- б) воспитание отдельных физических качеств
- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
- + г) все перечисленное верно

8. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

- а) ловкость
- + б) быстрота
- в) сила
- г) выносливость

9. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- + б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

10. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:

- а) передачу мяча сопернику
 - б) очко команде соперника
 - в) переход в команде соперника
 - + г) все перечисленное верно
- 11. Спорный мяч в волейболе - это:**
- а) мяч вне площадки
 - б) мяч в площадке
 - в) мяч на линии
 - + г) неуверенность судьи в объективных действиях

12. В волейболе свисток судьи раздается:

- а) для начала игры (т. е. подачи)
- б) при ошибке
- в) необходимости остановить игру
- + г) все перечисленное верно

13. "Стайер" - это спортсмен, бегающий на:

- а) короткие дистанции
- + б) длинные дистанции
- в) короткие и средние дистанции
- г) все перечисленное верно

14. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:

- а) на длинные дистанции
- б) на средние дистанции
- + в) на короткие дистанции
- г) все перечисленное верно

15. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:

- а) попадания в кольцо
- б) выхода мяча из игры
- в) пробежки
- +г) все перечисленное верно**

Вариант 2

1. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к щиту соперника
- + б) нарушение правил**
- в) бросок в кольцо
- г) все перечисленное верно

2. Наука, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- + г) экология**

3. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- а) передача
- + б) подача**
- в) бросок
- г) прямая передача

4. Где происходили I Олимпийские игры?

- + а) Греция**
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

5. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924
- + б) 1900**
- в) 1920
- г) 1933

6. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?

- + а) белки**
- б) жиры
- в) углеводы
- г) витамины

7. Бег по пересеченной местности - это:

- а) эстафета
- + б) кросс**
- в) спринт
- г) марафон

8. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:

- + а) физическая культура**
- б) физическое воспитание
- в) физическое совершенство
- г) туризм

9. Кто является основателем современного Олимпийского движения?

- а) Геракл

+ б) Пьер де Кубертен

- в) Атлант

- г) Пеле

10. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а) тренировка всего организма

- б) совершенствование основных физических качеств

+ в) подготовка способствующая формированию специальных профессиональных качеств

- г) все перечисленное верно

11. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?

- а) средства личной гигиены

- б) занятия физической культурой

- в) релаксация

+ г) все перечисленное верно

12. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

- а) дисциплина

- б) строгое выполнение установленных норм и правил

- в) проверка снаряжения и снарядов

+ г) все перечисленное верно

13. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1928

- б) 1948

+ в) 1952

- г) 1950

14. Факторами закаливания называют:

- а) воздух

- б) солнце

- в) вода

+ г) все перечисленное верно

15. Утомление - это:

- а) длительная работа

+ б) снижение работоспособности

- в) саморегуляция

Критерии оценки теста:

| Балл (отметка) | Оценка уровня подготовки | |
|-------------------|--------------------------|------------------------------|
| | Результат | |
| 5 | Отлично | более 89% правильных ответов |
| 4 | Хорошо | 70%-89% правильных ответов |
| 3 | Удовлетворительно | 51%-69% правильных ответов |
| 2 | Неудовлетворительно | менее 51% правильных ответов |

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов за предыдущий период обучения

| Наименование упражнения | Юноши | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
| | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м, сек | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 15,4 | 14,8 | 14,7 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------|------------|---------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
| Бег 1000 м, мин | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 4,15 | 3,50 | 3,40 | 4,10 | 3,45 | 3,35 |
| Бег 3000 м, мин | 16,00 | 14,30 | 13,50 | 15,30 | 14,0 | 13,40 | 15,00 | 13,50 | 13,20 |
| Бег 6 минут, м | 1250 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 | 1350 | 1450 | 1550 |
| Прыжки в длину, см | 380 | 400 | 430 | 390 | 410 | 440 | 400 | 420 | 450 |
| Прыжки в высоту см | 110 | 115 | 120 | 115 | 120 | 125 | 117 | 122 | 127 |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 205 | 220 | 195 | 210 | 230 | 205 | 220 | 235 |
| Метание гранаты 500 г/700 г, м | 23 | 25 | 29 | 25 | 28 | 32 | 27 | 32 | 34 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 7,9 | 7,5 | 7,2 |
| Подтягивание, раз | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 7 | 9 | 12 |
| Отжимание от пола, раз | 27 | 30 | 32 | 28 | 32 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Подъём туловища из положения лёжа, раз | 21 | 25 | 27 | 23 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек., раз | 21 | 27 | 30 | 22 | 28 | 31 | 23 | 29 | 32 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин., раз | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 | 75 | 80 | 95 |
| Наименование упражнения | Девушки | | | | | | | | |
| | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м, сек | 18,0 | 17,5 | 17,2 | 17,9 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| Бег 1000 м, мин | 5,15 | 4,23 | 4,15 | 5,05 | 4,15 | 4,08 | 5,00 | 4,10 | 4,00 |
| Бег 2000 м, мин | 14,00 | 12,50 | 12,00 | 13,3 | 12,30 | 11,30 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| Бег 6 минут, м | 1000 | 1150 | 1250 | 1050 | 1200 | 1300 | 1080 | 1250 | 1350 |
| Прыжки в длину, см | 310 | 340 | 375 | 315 | 345 | 380 | 320 | 350 | 385 |
| Прыжки в высоту, см | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 117 | 120 |
| Прыжки в длину с места, см | 160 | 180 | 200 | 165 | 185 | 205 | 170 | 190 | 210 |
| Метание гранаты 500 г/700 г., м | 14 | 16 | 20 | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 23 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| Подтягивание, раз | 5 | 9 | 12 | 5 | 10 | 13 | 7 | 11 | 14 |
| Отжимание от пола, раз | 7 | 10 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 20 |
| Подъём туловища из положения лёжа, раз | 18 | 22 | 26 | 20 | 27 | 35 | 30 | 35 | 37 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек., раз | 16 | 21 | 23 | 17 | 22 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин., раз | 60 | 75 | 90 | 75 | 90 | 105 | 90 | 105 | 120 |

Критерии выставления оценок за предыдущий период обучения

| Критерии | Оценка | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
| | Зачтено | Не зачтено |
| Сдача тестов | Средняя оценка тестов не менее 2 баллов | Средняя оценка тестов менее 2 баллов |
| Посещаемость | Высокая | Менее 75% по неуважительной причине |
| Активность на практических занятиях | Высокая активность на практических занятиях | Пассивность на практических занятиях |

3.2 Комплект заданий для самостоятельной работы

3.2.1 Темы самостоятельной работы студентов

| № п/п | Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения | Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения | Осваиваемые компетенции | Объем в часах |
|-------|---|---|-------------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры | | | |
| 1. | Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по теме. | Подготовка реферата Подготовка презентации Подготовка проекта | ОК 2-3, 6 | 4 |
| | Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | | |
| 1. | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов. | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений | ОК 2-3, 6 | 28 |
| | Практическая часть | | | |
| 2. | Студенческий спорт. Его организационные особенности. Современные популярные системы физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической | Подготовка доклада Подготовка сообщения | ОК 2-3, 6 | 32 |

| | | | | |
|----|---|--|-----------|----|
| | <p>подготовленности. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучение правил игры волейбол, баскетбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> | | | |
| 3. | <p>Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической</p> | <p>Подготовка доклада Подготовка реферата</p> | ОК 2-3, 6 | 29 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p> подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля. Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц; Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к </p> | | | |
|---|--|--|--|

| | | | | |
|----|---|---|-----------|----|
| | выполнению нормативов (ГТО). | | | |
| 4. | <p>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.</p> <p>Типы изменений умственной работоспособности студента.</p> <p>Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</p> <p>Занятия ФК вовне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p> | <p>Подготовка доклада</p> <p>Подготовка сообщения</p> | ОК 2-3, 6 | 32 |
| 5. | <p>Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов.</p> <p>Методика подбора средств ППФП студентов.</p> <p>Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.</p> <p>Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания.</p> <p>Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.</p> <p>Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.</p> | <p>Подготовка доклада</p> <p>Подготовка реферата</p> | ОК 2-3, 6 | 25 |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|------------|
| | <p>Здоровье и экология.</p> <p>Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.</p> <p>Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта</p> <p>Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p> | | | |
| 6. | <p>Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> <p>Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</p> <p>Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p> | <p>Подготовка доклада</p> <p>Подготовка реферата</p> | ОК 2-3, 6 | 16 |
| | Всего | | | 166 |

3.3 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к зачетам и дифференцированному зачету ОК 2-3, 6

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке к современным условиям жизни.

7. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
8. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
10. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
11. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
12. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
13. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
14. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
15. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
16. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
17. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
18. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
19. Как определить уровень физической подготовленности?
20. Раскройте основы методики самомассажа.
21. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
22. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
23. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
24. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
25. Методика воспитание силы.
26. Методика воспитание быстроты.
27. Методика воспитание выносливости.
28. Методика воспитание гибкости.
29. Методика воспитание ловкости.
30. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
31. Значение и оценка физической подготовленности.
32. Значение и оценка физического развития.
33. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
34. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психо-эмоционального состояния личности.
35. Бег как средство физической культуры.
36. Ходьба как средство физической культуры.
37. Кросс как средство физической культуры.
38. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов при промежуточной аттестации

Общая физическая подготовка

| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | девушки | | | | | юноши | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 2000 м (мин., сек) | 10.30 | 10.50 | 11.30 | 12.30 | 13.00 | | | | | |
| Бег 3000м (мин., сек) | | | | | | 12.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| Подъем и опускание туловища из | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Баскетбол

| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-----|------|------|------|---------|-----|-----|-----|-----|
| | женщины | | | | | мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 9,2 | 9,6 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 9,0 | 9,4 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 8,0 | 8,4 | 8,8 | 9,0 | 9,2 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 9,0 | 9,2 | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 7,8 | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,2 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

Волейбол

| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|--|-----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| | женщины | | | | | мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прием-передача мяча с партнером | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| 3 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. Нападающий удар в паре 10 раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Верхняя прямая подача: 6 подач в заданную зону. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

Мини футбол

| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|--|-----------------|------|------|------|------|---------|-----|------|------|------|
| | женщины | | | | | мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек) | 11,2 | 11,6 | 12,2 | 12,4 | 12,6 | 9,2 | 9,6 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| 2. Жонглирование мячом (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 3 курс | | | | | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек) | 11,1 | 11,5 | 12,1 | 12,3 | 12,5 | 9,1 | 9,5 | 10,1 | 10,3 | 10,7 |
| 2. Жонглирование мячом (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 55 | 50 | 40 | 35 | 30 |
| 4 курс | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|
| 1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек) | 11,0 | 11,4 | 12,0 | 12,2 | 12,4 | 9,0 | 9,4 | 10,0 | 10,2 | 10,6 |
| 2. Жонглирование мячом (кол-во раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 60 | 55 | 50 | 40 | 35 |

Критерии выставления оценок при проведении промежуточной аттестации

| Критерии | Оценка | |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
| | Зачтено | Не зачтено |
| Сдача тестов | Средняя оценка тестов не менее 2 баллов | Средняя оценка тестов менее 2 баллов |
| Посещаемость | Высокая | Менее 75% по неуважительной причине |
| Активность на практических занятиях | Высокая активность на практических занятиях | Пассивность на практических занятиях |

Вопросы для подготовки к зачетам и дифференцированному зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
5. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
6. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
7. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
8. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
9. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
11. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
13. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
14. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
15. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
16. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
17. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
18. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
21. Баскетбол. Техника игры в нападении.
22. Волейбол. Техника игры в нападении.
23. Футбол. Техника игры в нападении.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

3 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

3-4 курсы

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).

2. Общие и специальные функции физической культуры.

3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.

4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).

5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.

11. История развития физической культуры.

12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.

13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).

14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.

15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.

16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

17. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов.

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

4.1 Критерии оценки знаний студентов на зачетах и дифференцированном зачете

Оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки "хорошо" заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.