

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

**1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры
3. Фитнес-культура»**

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) образовательной программы	Электропривод и автоматизация

Обеспечивающее подразделение
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Разработчик ФОС:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук

(должность, степень, ученое звание)



(подпись)

Валеев А.М.

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 5 от «17» 05 2022 г.

Заведующий кафедрой А.М. Валеев Валеев А.М.

¹ В данном документе представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оценочных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.), предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Прикладная физическая культура

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Специальные упражнения легкоатлета	УК-7	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
2. Бег на средние и длинные дистанции	УК-7		
3. Бег на короткие дистанции	УК-7		
4. Совершенствование техники бега по дистанции	УК-7		
5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге	УК-7		
6. Прыжки в длину	УК-7	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует навыки
7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП	УК-7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
8. Баскетбол	УК-7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профес-

			сиональной деятельности.
9. Волейбол	УК-7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
10. Футбол	УК-7	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
11. Настольный теннис	УК-7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
12. Дартс	УК-7	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
13. Подвижные игры	УК-7	Практическое задание по теме 13	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
14. Гимнастические положения и движения	УК-7	Практическое задание по теме 14	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
15. Общеразвивающие упражнения	УК-7	Практическое задание по теме 15	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

<i>16. Воспитание физических качеств</i>	УК-7	Практическое задание по теме 16	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i>	УК-7	Практическое задание по теме 17	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Спортивные и подвижные игры

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Баскетбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к со-

			циальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
2 Настольный теннис	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
3 Волейбол	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
4 Футбол	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
5 Дартс	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.

<i>6 Бадминтон</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>9 Народные подвижные игры</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. - Представляет значение физической культуры в формировании

<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>	УК-7	Контрольные нормативы	нии общей культуры личности человека. - Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. - Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Осуществляет разработку содержания учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Фитнес-культура

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 1	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Оздоровительное</i>	УК-7	Собеседование	- Представляет роль физической

<i>плавание</i>		(опрос) по теме 2	культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Аэробика</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 4	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>5 Стретчинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 5	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 6	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Шейпинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 7	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>8 Бодибилдинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 8	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>9 Аквафитнес</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

Прикладная физическая культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
1 семестр <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Практическое задание по теме 13	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №3 по футболу
5	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
6	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
ИТОГО:			80 баллов	
2 семестр				
Промежуточная аттестация в форме зачета				
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 14	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			80 баллов	
3 семестр				
Промежуточная аттестация в форме зачета				
1	Практическое задание по теме 15	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не вы-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				полнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
5	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
6	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			80 баллов	

Спортивные и подвижные игры

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>1</u> семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №3 по футболу
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			110 баллов	
<u>2</u> семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
3	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных
4	Собеседование (опрос) по теме 2	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:				110 баллов
3 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
2	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
3	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
4	Собеседование (опрос) по теме 3	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			110 баллов	

Фитнес-культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>1 семестр</u> <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	7-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
3	Собеседование (опрос) по теме 3	8-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
9	Собеседование (опрос) по теме 9	16-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
10	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
11	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			145 баллов	
2 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольное задание по теме 4	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки)

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				ки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
3	Контрольное задание по теме 5	6-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	8-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 1	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			100 баллов	
3 семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
3	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				нено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
ИТОГО:			100 баллов	

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

3.1 Задания для текущего контроля успеваемости

Прикладная физическая культура

Контрольно-тестовые задания

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутому каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

Тест №1 Настольный теннис

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 4 балла.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 6 баллов.

Тест №2 Баскетбол

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 5 баллов; 36 – 3 балла; 34 – 1 балл.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 5 балла; 4 – 3 балла; 3 – 1 балл.

Тест №3 Футбол

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 10 баллов; 6,2 с – 5 баллов; 6,5 – 3 балла.

Тест №4 Футбол

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 попадания – 5 баллов; 3 попадания – 3 балла.

Тест №5 Дартс

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных

Тест №6 Волейбол

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча. Норматив: 10 передач подряд – 5 баллов; 9 передач – 3 балла; 8 передач – 2 балла.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 5 баллов; 7 – 3 балла; 6 – 2 балла.

Тест №7 Настольный теннис

Задание 1 Выполнение подачи с поступательным (верхним) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

Задание 2 Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

Тест №8 Волейбол

Подача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 10 баллов; 4 подачи – 5 баллов; 3 подачи – 3 балла.

Тест №9 Футбол

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 10 баллов; 9,2 с – 5 баллов; 9,5 с – 3 балла.

Тест №10 Футбол

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 10 баллов; 3 попадания – 5 баллов; 2 попадания – 3 балла.

Тест №11 Баскетбол

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 10 баллов, в одно кольцо – 5 баллов.

Тест №12 Баскетбол

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область

штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 10 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 5 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 3 балла.

Тест №13 Волейбол

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 10 баллов; 4 – 5 баллов; 3 – 3 балла.

Тест №14 Футбол

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 10 баллов; 8,8 с – 5 баллов; 9,2 с – 3 балла.

Тест №15 Настольный теннис

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 10 баллов; 7 – 5 баллов; 6 – 3 балла.

Практические задания

Тема 13 «Подвижные игры»

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

Тема 14 Гимнастические положения и движения

Охарактеризовать и представить основные исходные положения и движения. Стровые приемы, построения и перестроения.

Тема 15. Общеразвивающие упражнения

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающегося к предстоящей работе в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 16. Воспитание физических качеств

Представить основы методики развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Тема 17 Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика

1. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.

3. Рассчитать количество повторений и темп движения в атлетической гимнастике для развития силы, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры

Контрольно-тестовые задания

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

Тест №1 Настольный теннис

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 10 баллов.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 10 баллов.

Тест №2 Баскетбол

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 10 баллов; 36 – 8 баллов; 34 – 5 баллов.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 – 8 баллов; 3 – 5 баллов.

Тест №3 Футбол

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 20 баллов; 6,2 с – 15 баллов; 6,5 – 10 баллов.

Тест №4 Футбол

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 20 баллов; 4 попадания – 15 баллов; 3 попадания – 10 баллов.

Тест №5 Дартс

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных

Тест №6 Волейбол

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча Норматив: 10 передач подряд – 10 баллов; 9 передач – 8 баллов; 8 передач – 5 баллов.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 10 баллов; 7 – 8 баллов; 6 – 5 баллов.

Тест №7 Настольный теннис

Задание 1 Выполнение подачи с поступательным (верхнем) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

Задание 2 Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

Тест №8 Волейбол

Подача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 20 баллов; 4 подачи – 15 баллов; 3 подачи – 10 баллов; 2 подачи – 5 баллов..

Тест №9 Футбол

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 20 баллов; 9,2 с – 15 баллов; 9,5 с – 10 баллов.

Тест №10 Футбол

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 20 баллов; 3 попадания – 15 баллов; 2 попадания – 10 баллов.

Тест №11 Баскетбол

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 20 баллов, в одно кольцо – 10 баллов.

Тест №12 Баскетбол

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 20 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 15 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 10 баллов.

Тест №13 Волейбол

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 20 баллов; 4 – 15 баллов; 3 – 10 баллов.

Тест №14 Бадминтон

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Норматив: 41-50 ударов – 20 баллов; 31-40 ударов – 15 баллов; 21-30 ударов – 10 баллов; 11-20 ударов – 5 баллов.

Тест №15 Футбол

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 20 баллов; 8,8 с – 15 баллов; 9,2 с – 10 баллов.

Тест №16 Настольный теннис

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

Тест №17 Бадминтон

1. Подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги размером 50x50 см.) Выполняется 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий воланов в квадрат. Норматив: 8 попаданий из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

Вопросы для собеседования (опроса)

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

Тема 1 «Баскетбол»

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Характеристика игры в баскетбол.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Техника нападения.
6. Техника защиты.
7. Оборудование и инвентарь.

Тема 2 «Настольный теннис»

1. Способы держания ракетки.
2. Характер вращения мячей.
3. Подача и прием подачи.

4. Техника нападения.
5. Техника защиты.
6. Тактика игры в нападении.
7. Тактика игры в защите.
8. Оборудование и инвентарь.

Тема 3 «Волейбол»

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Характеристика игры в волейбол.
3. Правила игры в волейбол.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

Тема 4 «Футбол»

1. История развития футбола.
2. Правила игры в футбол.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры.
6. Оборудование и инвентарь.

Тема 5 «Дартс»

1. История возникновения игры в дартс.
2. Характеристика игры.
3. Оборудование и инвентарь.
4. Правила игры.
5. Разновидности игры.
6. Техника игры в дартс.
7. Тактика игры в дартс.

Тема 6 «Бадминтон»

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Характеристика игры в бадминтон.
3. Правила игры в бадминтон.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

Тема 7 «Подвижные игры на открытом воздухе»

1. Использование подвижных игр в системе физического воспитания
2. Организация и проведение подвижных игр на открытых площадках.
3. Подвижные игры с инвентарем.
4. Подвижные игры без инвентаря.

Тема 8 «Подвижные игры в закрытых помещениях»

1. Использование подвижных игр в спортивной подготовке
2. Организация и проведение подвижных игр в помещениях.
3. Командные подвижные игры.
4. Некомандные подвижные игры.

Тема 9 «Народные подвижные игры»

1. Использование народных подвижных игр для развития физических качеств.
2. Подбор, методика проведения и руководство народных подвижных игр.
3. Подвижные игры народов Приамурья.

Фитнес-культура

Контрольные задания

Контрольные задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»

1. Охарактеризовать различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Описать структуру кондиционной тренировки.
3. Охарактеризовать воздействие на организм циклических упражнений аэробной направленности.
4. Описать факторы, определяющие содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега.
5. В табличной форме составить разговорный тест для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбой.
6. Составить шкалу оценки физического состояния по показателю 12-минутного бега по Куперу.

Тема 4 «Аэробика»

1. Охарактеризовать наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.
2. Раскрыть содержание занятий степ-аэробикой.
3. Охарактеризовать технику движений в роуп скиппинге.
4. Раскрыть содержание базовых комплексов спинбайк-аэробики.
5. Основные исходные позиции в фитбол-тренировке
6. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

Тема 5 «Стретчинг»

1. Раскрыть особенности упражнений стретчингом.
2. Охарактеризовать физиологическую основу стретчинга.
3. Раскрыть содержание занятий калланетикой.
4. Составить тренировочные комплексы основных программ стретчинга.
5. Привести примеры расчета рационального и минимального тренировочных объемов для упражнений на гибкость.
6. Рассчитать рациональную кратность занятий в неделю для лиц с низким и средним уровнем физической подготовки.

Тема 6 «Оздоровительный фитнес»

1. Определить величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Представить один из вариантов сплита на начальном этапе занятий оздорови-

тельным фитнесом.

3. Проанализировать содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».

4. Составить вариант 3-х дневного сплита на начальном этапе подготовки.

5. Привести примеры рациональной кратности занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.

6. Рассчитать ориентировочный пульсовой режим для студентов 18, 19, 20 лет с низким уровнем физической подготовленности.

Тема 7 «Шейпинг»

1. Раскрыть особенности инновационных шейпинг-программ.

2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.

3. Определить оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.

4. Составить комплексы упражнений основных программ шейпинга.

5. Дать сравнительный анализ функциональному состоянию занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

6. Определить ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

Тема 8 «Бодибилдинг»

1. Рассчитать количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.

2. Рассчитать параметры нагрузки в бодибилдинге для студента мезоморфного типа.

3. Определить параметры нагрузки для студентки с типом телосложения «Н».

4. Определить особенности средств бодибилдинга.

5. Раскрыть особенности классификации физических нагрузок.

6. Определить ориентировочную интенсивность упражнений для студента со средним уровнем физической подготовленности.

Вопросы для собеседования (опроса)

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

Тема 2 «Оздоровительное плавание»

1. Охарактеризуйте влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные системы организма человека.

2. Назовите программы оздоровительного плавания для лиц разного уровня подготовленности.

3. Приведите примеры по построению оздоровительных программ по плаванию с использованием упражнений различной интенсивности.

4. Оцените уровень физического состояния по тесту в плавании на 200м.

Тема 3 «Туризм, ориентирование»

1. Назовите основные виды туризма.

2. Охарактеризуйте основные средства развития физических качеств в спортивном туризме.

3. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.

4. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

Тема 9 «Аквафитнес»

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Определите содержание циклов аквафитнесом для лиц с низким уровнем подготовленности.
3. Оцените оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
4. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

Контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности студентов

Таблица 7 Контрольные нормативы

Норматив			Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<i>юноши</i>							
Бег 100м (с)			13,2	13,5	14,0	14,3	15,0
Бег 3000м (мин, с)			12,00	12,35	13,10	13,50	14,20
Подтягивание (кол-во раз)	Вес тела (кг)	до 70	16	12	10	7	5
		71- 80	12	10	7	5	3
		81 и бо-	8	6	4	2	1
Прыжки в длину с/м (см)			250	240	230	215	200
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)			20	15	10	5	0
<i>девушки</i>							
Бег 100м (с)			15,7	16,0	17,0	18,0	20,0
Бег 2000м			10,15	10,50	11,15	11,50	12.20
Прыжки в длину с/м (см)			200	190	170	160	140
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			60	50	40	30	20
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)			25	20	15	10	5

Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»

Для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов используется «Паспорт здоровья» (таблица 8), который вклеивается в зачетную книжку и заполняется самим студентом. Принятая система позволяет студентам заблаговременно подготовиться к контрольным занятиям, обратить внимание на наиболее слабые стороны физической подготовки. Введение этого паспорта приучает студентов к самооценке, закреплению навыков самоконтроля, развивает сознательное отношение к своему здоровью.

Таблица 8 – Паспорт здоровья

Курс	Семестр	Рост	Вес	Весо-ростовой показатель	Окруж-ность груди	Показатель Эрисмана	Ортостатическая проба		
							пульс лежа	пульс стоя	раз-ность
1	О								
	В								
2	О								
	В								
3	О								
	В								
4	О								
	В								

Весо-ростовой показатель (индекс Кетля) определяется при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании половины величины роста из величины окружности груди в покое, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка, от +12 до +5 средне, от +5 до 0 – удовлетворительно, от 0 до -5 слабо развитая (узкогрудость).