

Приложение 1
к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»
(СибГУТИ)
УРАЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ (ФИЛИАЛ) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)


УТВЕРЖДАЮ
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Е.А. Минина
« 09 » 09 2021 г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Екатеринбург
2021

Приложение 1
к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»
(СибГУТИ)
УРАЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ (ФИЛИАЛ) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 20__ г.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Екатеринбург
2021

Оценочные средства по учебной дисциплине разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547 и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценочные средства составил:

Чашихин А.В. - преподаватель ЦК ГиСЭД кафедры ЭС

Одобрено цикловой комиссией

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин
кафедры Экономика связи.

Протокол ____ от _____

Председатель цикловой комиссии

_____ Н.Н. Савина

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе

_____ А.Н. Белякова

Содержание

1 Требования к освоению учебной дисциплины	4
2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3 Оценка освоения учебной дисциплины	8
3.1 Формы и методы оценивания	8
3.2 Формы и методы текущего контроля знаний и умений	9
4 Типовые контрольные задания	12
4.1 Практические занятия по дисциплине	12
4.2. Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья	16
4.3. Темы, для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья	17
4.4. Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья	20
4.5 Самостоятельная работа обучающихся	24
5. Критерии оценки получения зачета	28
Литература	31

1 Требования к освоению учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, следующими умениями и знаниями:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Указанные знания и умения формируют общекультурные компетенции, представленные таблице 1.

Таблица 1

Индекс компетенции	Компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является:
- зачет, дифференцированный зачет.

2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (Таблица 2):

Таблица 2

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и само страховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Владеет полной системой знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; о влиянии физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Знает основы здорового образа жизни; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Владеет основными навыками организации и проведения коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Готов и умеет подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов общеразвивающих упражнений; Умеет выполнять простейшие приемы релаксации; выполнять приемы страховки и самостраховки. Творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Демонстрируют владение системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрирует владения знаниями и навыками для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. Владеет опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; понимания об активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Индекс компетенции	Результаты обучения (описание компетенции)	Показатели оценки результата
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрирует владения знаниями и навыками использования информационными технологиями в профессиональной деятельности и формировании здорового образа жизни. Владеет опытом использования информационных технологий для достижения профессиональных и жизненных целей. Демонстрирует навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях с применением информационных технологий.

3 Оценка освоения учебной дисциплины

3.1 Формы и методы оценивания

Процесс оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлен в таблице 3.

Таблица 3

Тип занятия	Номера тем (работ, занятий)	Оценочные средства
ОК 01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 02 - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 03 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 04 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 07 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
ОК 09 - Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности		
Практические занятия	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет
Самостоятельная работа	Все темы, в соответствии с рабочей программой	Зачет Диф.зачет

3.2 Формы и методы текущего контроля знаний и умений

В ходе текущего контроля знаний и умений по дисциплине применяются следующие формы и методы контроля и оценки:

- контрольные тесты и нормативы;
- для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья - защита рефератов и ответы на перечень теоретических вопросов;
- проверка выполнения самостоятельных работ.

Задания, используемые для проведения текущего контроля, отражаются в методических указаниях:

1 Чащихин А.В. Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий / Чащихин А.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2021.

2 Чащихин А.В. Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ / Чащихин А.В. – Екатеринбург: УрТИСИ СибГУТИ 2021

3.2.1 Практические занятия:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
Раздел 1 Общая физическая подготовка		32
Тема 1.1 Силовые способности. Упражнения с преодолением веса собственного тела	Практические занятия: 1 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях в тренажерном зале. Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
Тема 1.2 Силовые способности. Упражнения с внешним сопротивлением	Практические занятия: 2 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
Тема 1.3 Силовые способности. Изометрические упражнения	Практические занятия: 3 Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2

Тема 1.4 Общие физические упражнения	Практические занятия: 4 Общие физические упражнения. Выполнение контрольных нормативов.	2
Тема 1.5 Специальные физические упражнения	Практические занятия: 5,6 Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	4
Тема 1.6 Упражнения для развития гибкости	Практические занятия: 7,8 Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	4
Тема 1.7 Совершенствования техники выполнения упражнений для развития гибкости	Практические занятия: 9 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости. Выполнение контрольных нормативов.	2
Тема 1.8 Упражнения для развития координации	Практические занятия: 10,11 Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	4
Тема 1.9 Упражнения для развития общей выносливости	Практические занятия: 12,13 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	4
Тема 1.10 Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 14 Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
Тема 1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости	Практические занятия: 15,16 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами. Выполнение контрольных нормативов.	4
Раздел 2 Баскетбол		40
Тема 2.1 Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 17,18 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях баскетболом. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.	4
Тема 2.2 Стойки и перемещения, ведение, броски	Практические занятия: 19 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.	2
Тема 2.3 Ведение мяча правой и левой рукой	Практические занятия: 20 Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты.	2
Тема 2.4 Передачи мяча	Практические занятия: 21 Передачи мяча. Упражнения в парах, группах, на месте, в движении.	2
Тема 2.5 Броски по кольцу с близкого расстояния	Практические занятия: 22,23 Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	4
Тема 2.6 Совершенствование ведения мяча	Практические занятия: 24,25 Совершенствование ведения мяча. Остановка: прыжком, в 2 шага. Упражнения в парах, группах. Броски по кольцу.	4

Тема 2.7 Защитные стойки	Практические занятия: 26 Разбор и освоение защитных стоек, передвижений. Упражнения на «обыгрыш» игрока в парах, группах.	2
Тема 2.8 Подбор мяча	Практические занятия: 27 Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
Тема 2.9 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча	Практические занятия: 28,29 Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Двусторонняя игра.	4
Тема 2.10 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага	Практические занятия: 30 Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 2.11 Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра	Практические занятия: 31,32 Передачи мяча в парах, группах с последующей атакой кольца. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4
Тема 2.12 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Двусторонняя игра	Практические занятия: 33,34 Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4
Тема 2.13 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра	Практические занятия: 35,36 Совершенствование ведения, передач, бросков, подборов мяча. Двусторонняя игра.	4
Раздел 3 Настольный теннис		52
Тема 3.1 Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры	Практические занятия: 37 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях настольным теннисом. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры.	2
Тема 3.2 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста	Практические занятия: 38 Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста.	2
Тема 3.3 Прямая подача	Практические занятия: 39 Обучение техники выполнения прямой подачи справа, слева.	2
Тема 3.4 Прием мяча после подачи	Практические занятия: 40 Обучение техники выполнения приема мяча после подачи слева, справа.	2
Тема 3.5 Удар – накат	Практические занятия: 41 Изучение техники удара - накат: справа, слева.	2
Тема 3.6 Техника удара – накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 42 Изучение техники удара накат. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2
Тема 3.7	Практические занятия:	

Удар - подрезка	43 Изучение техники удара - подрезка: справа, слева.	2
Тема 3.8 Техника удара – подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи	Практические занятия: 44 Изучение техники удара подрезка. Совершенствование прямой подачи, приема подачи.	2
Тема 3.9 Подача подрезкой	Практические занятия: 45 Изучение техники подачи подрезкой.	2
Тема 3.10 Прием мяча подрезкой	Практические занятия: 46 Изучение техники приема мяча подрезкой.	2
Тема 3.11 Совершенствование техники накатов. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 47 Совершенствование техники накатов справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2
Тема 3.12 Совершенствование техники подрезка. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении	Практические занятия: 48 Совершенствование техники подрезка справа, слева. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении. Выполнение контрольных нормативов.	2
Тема 3.13 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам	Практические занятия: 49 Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.	2
Тема 3.14 Соревновательная подготовка	Практические занятия: 50 Соревновательная подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 3.15 Технические характеристики ракеток – резина, основание. Подбор ракеток	Практические занятия: 51 Технические характеристики ракеток - резина, основание. Подбор ракеток.	2
Тема 3.16 Подача мяча с вращением	Практические занятия: 52 Обучение техники выполнения подачи мяча слева, справа с вращением.	2
Тема 3.17 Прием мяча после подачи с вращением	Практические занятия: 53 Обучение техники приема мяча, после подачи с вращением.	2
Тема 3.18 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением	Практические занятия: 54 Совершенствование навыков подачи и приема мяча с вращением.	2
Тема 3.19 Удар топ-спин	Практические занятия: 55 Обучение техники выполнения удара топ-спин.	2
Тема 3.20 Прием удара топ-спин	Практические занятия: 56 Обучение техники приема удара топ-спин.	2

Тема 3.21 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин	Практические занятия: 57 Совершенствование навыков применения ударов топ-спин.	2
Тема 3.22 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами	Практические занятия: 58 Совершенствование навыков игры разученными ранее способами.	2
Тема 3.23 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка	Практические занятия: 59 Двусторонняя игра. Соревновательная подготовка.	2
Тема 3.24 Положение о соревнованиях. Обязанности судей	Практические занятия: 60 Положение о соревнованиях. Обязанности судей.	2
Тема 3.25 Контрольные игры и соревнования. Двусторонняя игра	Практические занятия: 61 Обучение практическим навыкам судейства. Контрольные игры и соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 3.26 Общие развивающие упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 62 Общие развивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Раздел 4 Волейбол		42
Тема 4.1 Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения	Практические занятия: 63 Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях волейболом. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.	2
Тема 4.2 Упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом	Практические занятия: 64 Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.	2
Тема 4.3 Верхняя передача	Практические занятия: 65 Постановка рук для верхней передачи. Упражнения у стены, в парах, группах, в движении, через сетку.	2
Тема 4.4 Совершенствование верхней передачи. Нижняя прямая подача	Практические занятия: 66 Совершенствование верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2
Тема 4.5 Нижняя и верхняя прямая подача	Практические занятия: 67 Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.	2
Тема 4.6 Нижняя передача	Практические занятия: 68 Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.	2

Тема 4.7 Совершенствование нижней передачи. Двусторонняя игра	Практические занятия: 69 Совершенствование нижней передачи. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра с использованием верхней и нижней передачи, без нападающего удара.	2
Тема 4.8 Совершенствование верхней и нижней пе- редачи. Двусторонняя игра	Практические занятия: 70 Совершенствование верхней и нижней передачи. Двусторонняя игра. Упражнения на прыгучесть. Специальные упражнения. Ускорения.	2
Тема 4.9 Нападающий удар – разбег, толчок, прыжок	Практические занятия: 71 Освоение нападающего удара - разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.10 Нападающий удар из 4 зоны. Двусторонняя игра	Практические занятия: 72 Разбор и освоение этапов прямого нападающего удара из 4 зоны. Упражнения на прыгучесть. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.11 Блокирование	Практические занятия: 73,74 Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения. Двусторонняя игра.	4
Тема 4.12 Верхняя и нижняя пе- редачи. Специальные упражнения. Двусто- ронняя игра	Практические занятия: 75,76 Верхняя и нижняя передачи. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4
Тема 4.13 Нижняя и верхняя прямая подача. Специ- альные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 77,78 Нижняя и верхняя прямая подача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	4
Тема 4.14 Нападающий удар и блокирование напа- дающего удара. Специ- альные упражнения. Двусторонняя игра	Практические занятия: 79 Нападающий удар и блокирование нападающего удара. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.15 Расстановка игроков для игры с одним свя- зующим	Практические занятия: 80 Изучение расстановки для игры с одним связующим игроком. Освоение различных амплуа игроков. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.16 Верхняя и нижняя пе- редача. Специальные упражнения. Двусто- ронняя игра	Практические занятия: 81 Верхняя и нижняя передача. Специальные упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.17 Верхняя прямая пода- ча «в зону». Двусто- ронняя игра	Практические занятия: 82 Верхняя прямая подача «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2
Тема 4.18 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Двусторонняя игра	Практические занятия: 83 Нападающий удара из 4 и 2 зон «в зону». Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2

4. Типовые контрольные задания

4.1. Практические занятия по дисциплине.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.

Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляются три попытки. Засчитывается самый лучший результат. Результат не засчитывается, если был совершен заступ в 3-х попытках.

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)

По команде обучающийся из виса хватом сверху подтягивается до пересечения подбородком верхней линии грифа перекладины, затем опускается в вис и т.д. Упражнения выполняются плавно, без рывков и сгибания коленей. Подтягивания за счет разгиба туловища не разрешаются. Интервал между повторениями не более 3-х секунд. Подсчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Выполнение контрольного норматива поднятие туловища из положения лежа.

Обучающаяся лежит в и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, ноги фиксируются партнером. При подъеме туловища локти должны касаться бедер. При возвращении в и.п. - лежа обязательно касаться лопатками пола. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний туловища за 60 сек.

Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».

И.п. «упор лежа» - руки на ширине плеч, туловище прямое. По команде обучающийся сгибает руки под углом 90 градусов и возвращается и и.п. Не разрешается прогибать спину и не до конца выпрямлять или сгибать руки. Девушкам допускается опора рук о скамейку. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний.

Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «→» ниже уровня скамьи - знаком «+».

Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).

Прямыми руками ухватиться за параллельные брусья, не выгибать слишком руки, ноги не касаются пола, хват прямой - ладонями к туловищу. Опуститься вниз, глубина опускания должна быть 90 градусов в локтях, из нижней позиции разгибаем руки и поднимаемся вверх и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).

Контрольный норматив Прыжки на скакалке выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении упражнения по команде обучающийся выполняет прыжки на скакалке в течение 60 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Специальная физическая подготовка баскетболиста. Обучение технике игры в баскетбол. Обучение тактике игры в баскетбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Атака кольца после ведения мяча.

Обучающийся с мячом находится у лицевой линии и по команде начинает движение с ведением мяча к противоположному кольцу с остановкой у кольца в 2 шага или прыжком и последующей атакой кольца. После попадания или отскока от щита обучающийся подбирает мяч и двигается с ведением к противоположному кольцу и т.д. Всего 10 попыток атаки кольца. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения с попаданием мяча в кольцо.

Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок.

Обучающиеся встает на линию штрафного броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию штрафного броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию штрафного броска).

Выполнение контрольного норматива: Трехочковый бросок.

Обучающиеся встает за линию трехочкового броска и совершает бросок по кольцу, не наступая на линию трехочкового броска. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается количество правильно выполненных попаданий (т.е. без заступа за (на) линию трехочкового броска).

Раздел 3. Настольный теннис.

Специальная физическая подготовка теннисиста. Обучение технике игры в настольный теннис. Обучение тактике игры в настольный теннис. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Прямая подача.

Обучающийся по команде выполняет упражнение на 1 курсе «Прямая подача», на 2 и 3 курсе «Прямая подача в зону». Мяч должен быть правильно подброшен и правильно ударен. Всего 10 попыток подачи мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Удар-накат.

Обучающийся по команде выполняет упражнение 1 курсе «Удар-накат», на 2 и 3 курсе «Удар-накат в зону». Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-накат. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Удар-подрезка.

Обучающийся по команде выполняет упражнение 1 курсе «Удар-подрезка», на 2 и 3 курсе «Удар-подрезка в зону». Мяч должен быть правильно ударен, выход для удара должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток удара-подрезка. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Прием мяча после подачи.

Обучающийся по команде выполняет упражнение «прием мяча после подачи». Мяч должен быть правильно принят (ударен), выход для приема должен быть по месту и времени правильным. Всего 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.

Специальная физическая подготовка волейболиста. Обучение технике игры в волейбол. Обучение тактике игры в волейбол. Соревновательная практика.

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неуважительным причинам.

Выполнение контрольного норматива: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Верхняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают верхние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Обучающиеся в паре по команде выполняют упражнение «Нижняя передача». На пару дается один мяч. Поочередно обучающиеся делают нижние передачи друг другу, без падения мяча. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.

Обучающийся встает у лицевой линии волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Верхняя прямая подача». Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

Выполнение контрольного норматива: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.

Обучающийся встает в левой части волейбольной площадки и по команде выполняет упражнение «Нападающий удар из любого номера». Мяч должен быть правильно передан (способом «верхняя передача») партнеру, стоящему у сетки. Далее обучающийся выполняет разбег, отталкивание и удар по мячу. Количество попыток – 10 попыток. Засчитывается результат правильно выполненного упражнения.

4.2. Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

Общая физическая подготовка

1. Техника выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Упражнения с внешним сопротивлением. Изометрические упражнения.

1. Общие физические упражнения.

2. Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.

3. Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

4. Техника выполнения упражнений для развития координационных способностей.

5. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом, с помощью прерывного метода

Спортивные игры. Баскетбол.

1. Баскетбол: история, характеристика игры, правила игры.

2. Упражнения на «чувство мяча». Стойки и перемещения, ведение, броски.

3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении, переводы мяча, остановки, развороты. Передачи мяча.

4. Техника бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии. Остановка: прыжком, в 2 шага.

5. Защитные стойки, передвижений. Техника подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.

6. Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично». Тактика командных действий при игре в защите. Тактика командных действий при игре в нападении.

7. Техника и тактических действий при нападении и при защите против быстрого отрыва.

8. Правила и особенности стритбола. Технические и тактические действия игроков.

Спортивные игры. Настольный теннис.

1. Настольный теннис: история, характеристика игры, правила игры. Основные стойки, перемещения, хваты ракетки теннисиста

2. . Техника выполнения прямой подачи справа, слева. Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа. Техника подачи подрезкой.

3. Техника удара – накат: справа, слева. Техника удара – подрезка: справа, слева. Техника приема мяча подрезкой.

4. Работа ног и разбор ошибок при выполнении ударов и перемещении.

5. Системы проведения соревнований, форма и требования к участникам.

6. Техника выполнения подачи мяча слева, справа с вращением. Техника приема мяча, после подачи с вращением.

7. Техника выполнения удара топ-спин. Техника приема удара топ-спин.

8. Техника и тактика игры в паре. Правила перемещений

9. Тактические комбинации с использованием способа «накат».

10. Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

Спортивные игры. Волейбол.

1. Волейбол: история, характеристика игры, правила, методики обучения.

2. Подводящие упражнения на «чувство мяча». Упражнения с набивным мячом, стойки и перемещения.

3. Техника выполнения верхней передачи. Основы нижней и верхней прямой подачи. Специальные упражнения.

4. Техника выполнения нападающего удара – разбег, толчок, прыжок. Упражнения из 4 и 2 зон.

5. Блокирование. Разбор: разбег, прыжок, работа рук. Специальные упражнения.

6. Техничко-тактические действия в нападении, в защите. Специальные упражнения.

7. Обучение нижней передаче. Упражнения у стены, в парах, группах. Упражнения на прыгучесть, многоскоки.

8. Расстановка для игры с одним связующим игроком. Обучение, комбинации, тактические действия.

9. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.

10. Судейство игры. Жесты судей, обязанности, регламент турнира.

11. Правила пляжного волейбола. Технические действия.

4.3. Темы, для выполнения и защиты рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенствование, физическое воспитание.

2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.

3. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

5. Современное состояние физической культуры и спорта.

6. История развития физической культуры как дисциплины.

7. Рациональный режим питания при занятиях спортом

8. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.

9. Психология физического воспитания.

10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

11. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

12. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

13. Здоровье и иерархия потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности в общекультурном развитии человека.

15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

16. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

19. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям.

20. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
21. Спорт высших достижений. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях.
22. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
23. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
24. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, достижения наивысших спортивных результатов.
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта.
26. История Олимпийского движения.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
28. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Известные спортсмены России.
30. Возможность и управление коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
33. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
35. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
37. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
38. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
39. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Диспансеризация.
40. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
41. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
42. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
43. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

44. Значение личности в спорте.
45. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
46. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки студентов.
47. Социально-экономическая и личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
48. Профессионально-прикладная подготовка студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
49. Факторы определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки: формы труда, условий труда, характера труда, режима труда и отдыха.
50. . Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
51. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
52. Особенности рационального использования физической культуры в режиме учебного труда студента.
53. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
54. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности
55. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)
56. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение я средств физической культуры для их коррекции.
57. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
58. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
59. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
60. История Свердловского спорта.

4.4. Критерии оценки выполнения контрольных тестов и нормативов; ответов на теоретические вопросы и защиты рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

Обучающиеся основной медицинской группы выполняют все контрольные нормативы по каждому разделу дисциплины «Физическая культура».

Обучающейся допускается к выполнению контрольных нормативов только при условии выполнения комплексов задач для практических занятий и допустившим не более 15% пропуска занятий по неубажительным причинам.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, выполняют только те виды контрольных нормативов, которые им не противопоказаны по шифру заболевания. В зависимости от характера заболевания и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья отвечают на перечень теоретических вопросов по основным темам практических занятий и защищают реферат по индивидуальной теме.

4.4.1. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия.

Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с места, толчок двумя ногами.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см)	Д	180	165	145	<130
	Ю	235	225	210	<200

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на перекладине из положения виса (юноши.)

Выполнение контрольного норматива подтягивание туловища на низкой перекладине из положения виса лицом вверх (девушки).

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание на перекладине (раз)	Д	15	10	5	<3
	Ю	12	9	6	<5

Выполнение контрольного норматива поднимание туловища из положения лежа.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с. (раз)	Д	40	35	30	<25
	Ю	50	45	40	<30

Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа».

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Сгибание-разгибание рук из исходного положения «упор лежа» (раз)	Д	15	12	8	<6
	Ю	40	30	20	<15

Выполнение контрольного норматива наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Д	10	7	5	<0
	Ю	7	5	3	<0

Выполнение контрольного норматива отжимание на брусьях (юноши).

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Отжимание на брусьях (раз)	Ю	12	10	8	<5

Выполнение контрольного норматива прыжки на скакалке за 60 секунд (девушки).

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжки на скакалке за 60 сек (раз)	Д	140	120	100	<80

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват мяча, вращение мяча, работа ног при броске, разведение локтей в стороны, передача тяжести тела, ведение мяча).

Выполнение контрольного норматива: Атака кольца после ведения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Атака кольца после ведения мяча (раз)	Д	6	4	2	<2
	Ю	6	4	2	<2

Выполнение контрольного норматива: Штрафной бросок.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Штрафной бросок (раз)	Д	4	3	2	<1
	Ю	4	3	2	<1

Выполнение контрольного норматива: Трехочковый бросок.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Трехочковый бросок (раз)	Д	3	2	1	<1
	Ю	3	2	1	<1

Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (Хват ракетки, вращение мяча, работа ног при игре и т.д.).

Выполнение контрольного норматива: Прямая подача.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прямая подача (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Удар-накат.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Удар-накат (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Удар-подрезка.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Удар-подрезка (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Выполнение контрольного норматива: Прием мяча после подачи.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прием мяча после подачи (раз)	Д	8	6	4	<3
	Ю	8	6	4	<3

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.

Количество выполненных попыток засчитывается только исходя из технически правильного выполнения двигательного действия (постановка пальцев при приеме, разведение локтей при передаче, выход к мячу, наличие напряжения в руках и т.д.).

Выполнение контрольного норматива: Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	20	15	10	<9
	Ю	30	25	20	<15

Выполнение контрольного норматива: Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нижняя передача мяча в паре, без падения мяча (раз)	Д	15	13	10	<9
	Ю	20	15	10	<9

Выполнение контрольного норматива: Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Верхняя прямая подача на противоположную сторону площадки (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

Выполнение контрольного норматива: Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку.

Тест	Пол	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Нападающий удар из любого номера волейбольной площадки через сетку (раз)	Д	7	6	5	<4
	Ю	7	6	5	<4

4.4.2. Ответы на перечень теоретических вопросов, для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

Критерии оценки ответов на теоретические вопросы:

п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
.	Качество ответов на вопросы:	
	– отвечает на вопросы;	3
	– не может ответить на большинство вопросов;	2
	– не может четко ответить на вопросы.	0
.	Владение специальным аппаратом:	
	– показано владение специальным аппаратом;	3
	– использованы общепринятые и специальные термины;	2
	– показано владение базовым аппаратом.	1
<i>Итого максимальное количество баллов:</i>		<i>6</i>

Оценка «зачет» ставится, если по итогам ответов на теоретические вопросы студент набрал от 1 до 6 баллов за каждый вопрос в соответствии с таблицей критериев оценки ответов на теоретические вопросы.

Оценка «не зачет» – менее 1 балла.

4.4.3. Выполнение и защита реферата, для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья

Реферат должен иметь введение, основную часть и заключение, содержащее выводы по данной теме. По содержательному вступлению и точным, четким выводам можно судить, насколько автор ориентируется в данной теме, умеет ли он самостоятельно мыслить. В построении реферата важно обеспечить соразмерность ее частей.

Рекомендуемый объем реферата: 20-25 печатных страницы. Текст работы должен быть набран на компьютере шрифтом TimesNewRoman размером 14 п. Шрифт, используемый в иллюстративном материале (таблицы, графики, диаграммы и т. п.), при необходимости может быть меньше, но не менее 10 п. Межстрочный интервал в основном тексте – полуторный. Поля страниц должны быть: левое поле - 30 мм; правое поле - 10 мм; верхнее и нижнее поле - 20 мм.

Каждый абзац должен начинаться с красной строки. Отступ абзаца — 12,5 мм от левой границы текста. Каждый абзац должен содержать законченную мысль и

состоять, как правило, из 4-5 предложений. Слишком крупный абзац затрудняет восприятие смысла и свидетельствует о неумении четко излагать мысль.

При написании реферата в качестве источника студенты могут использовать электронные материалы, но прямое копирование этих материалов и представление их в качестве реферата не допустимо.

4.5 Самостоятельная работа обучающихся:

Задания, на выполнение самостоятельной работы, представлены в электронно-информационной образовательной среде.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» состоит из нескольких отдельных блоков:

- анализ изученного материала;
- чтение учебной и специальной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- посещение спортивной секции;
- участие в соревнованиях.

5. Критерии оценки получения зачета

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: зачет.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачет»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов, а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.2. Основы здорового образа жизни.3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«не зачет»	<p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.2. Основы здорового образа жизни.3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в следующих формах: дифференцированный зачет.

Усвоенные знания, умения и владения проверяются в ходе выполнения комплексов задач для практических занятий. Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестации и переводятся в оценку в соответствии с таблицей:

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«отлично»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 70% контрольных тестов и нормативов на «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «отлично». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«хорошо»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 60% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «отлично», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «хорошо». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. 3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). 4. Средства профилактики перенапряжения. <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«удовлетворительно»	<p>Студент выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет не менее 50% контрольных тестов и нормативов на «хорошо» и «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «удовлетворительно». Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает знание учебного материала по тематике:</p>

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
	<p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Студент не выполняет комплексы задач для практических занятий, так же выполняет менее 50% контрольных тестов и нормативов на «удовлетворительно», а освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья – защиту реферата и ответы на перечень теоретических вопросов на «неудовлетворительно».</p> <p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.</p> <p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков по тематике:</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>4. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Студент усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их при выполнении заданий.</p>

Литература

Основная:

1 Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 03.12.2019). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2 Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 64 с. - ISBN 978-5-00032-250-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 03.12.2019). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная:

1 Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - ISBN 978-5-4486-0131-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 03.12.2019). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2 Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 03.12.2019). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3 Методические указания к выполнению практических занятий.

Интернет-ресурсы:

1 Официальный сайт uisi.ru

2 Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ <http://aur.uisi.ru/>

3 Электронная библиотечная система «IPRbooks».

Регистрация изменений в оценочных средствах текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

/п	Учебный год	Содержание изменений	Преподаватель	Решение цикловой комиссии (№ протокола, дата, подпись ПЦК)