ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9
от 21 марта 2026 г.

Кафедра физической культуры

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки
38.03.05 БИЗНЕС - ИНФОРМАТИКА,
профиль - «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес»

Уровень высшего образования - бакалавриат

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

Махачкала – 2026

УДК -796
ББК-75

Составитель – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент - Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Ботвин Тимур Анатольевич, директор по продажам в отделе продаж Яндекс Маркет для бизнеса в ООО «Технолоджикал Деливери Сервисез».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2021 г., № 838, в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6.04.2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Оценочные материалы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес». – Махачкала: ДГУНХ, 2026 г., 35 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес», д.э.н., Савзихановой С.Э.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026 г., протокол № 7.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение оценочных материалов……..……4

Раздел 1. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины ……..…5

1.1 Перечень формируемых компетенций……5

1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств…….……5

РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине…….……9

РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания……29

РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций……..…32

Лист актуализации оценочных материалов по дисциплине…….35

Назначение оценочных материалов

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплин), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы высшего образования 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес».

Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые задания репродуктивного, реконструктивного и практикоориентированного уровней, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков , характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные материалы сформированы на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами оценочных материалов являются:

- компетентностный подход, соотнесение оценочных материалов с оцениваемыми компетенциями;
- компетентностный подход при формировании критериев оценки знаний, умений и навыков обучающихся;
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц оценочных материалов);
- объем (количественный состав оценочных материалов);
- качество оценочных материалов в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении текущего и промежуточного контроля.

РАЗДЕЛ I. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств в процессе освоения дисциплины

1.1 Перечень формируемых компетенций

код компетенции	*формулировка компетенции*
УК	**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Перечень компетенций с указанием видов оценочных средств

Формулировка компетенции	*Код и наименование индик-атора достижения компетенции*	*Планируемые результаты*	*Уровни освоения компетенций*	*Критерии оценивания сформированности компетенций*	*Виды оценочных средств*
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспече-ния полноцен-ной социальной и профессиональной деятельно-сти	**УК- 7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	**Знать:** нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов;	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	**Блок А1 –** задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов	
		Уметь: Поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста;	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста	**Блок В1-** задания реконструктивного уровня – практические задания
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами поддерживать уровень физической готовности для ус-	

				пешного карьерного роста	
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста	
		Владеть: навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни и может следовать им в повседневной жизни.	**Блок С1** - задания практико-ориентированного уровня - Методико-практические задания; - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.	
	УК- 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	**Знать:** параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии;	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**Блок А1 –** задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в из-	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**Блок В1**- задания реконструктивного уровня – практические задания
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затрудне-	

		бранной профессии;		ниями и пробелами определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся умеет с требуемой степенью полноты и точности определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
		Владеть ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	**Блок С1** - задания практико-ориентированного уровня - Методико-практические задания; - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.	
	УК - 7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей физичес-кого развития и физической подготовленности.	**Знать:** свой организм и быть чутким к его запросам	Пороговый уровень	Обучающийся частично знает свой организм и не чуток к его запросам	**Блок А1 –** задания репродуктивного уровня – вопросы для обсуждения
			Базовый уровень	Обучающийся знает с незначительными затруднениями и пробелами свой организм и чуток к его запросам	
			Продвинутый уровень	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности свой организм и чуток к его запросам	
		Уметь: критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	Пороговый уровень	Обучающийся частично умеет критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	**Блок В1**- задания реконструктивного уровня – практические задания
			Базовый уровень	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями и пробелами критически соизмерять показате-	

				ли физического развития и физической готовности	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности	
		Владеть: навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку	Пороговый уровень	Обучающийся частично владеет навыками здорового образа жизни, постепенно мотивирует их и превращает в привычку	**Блок С1** - задания практико-ориентированного уровня - Методико-практические задания; - контрольные нормативы
			Базовый уровень	Обучающийся владеет с незначительными затруднениями и пробелами навыками здорового образа жизни, мотивирует их и превращает в привычку	
			Продвинутый уровень	Обучающийся владеет с требуемой степенью полноты и точности навыками здорового образа жизни, постоянно мотивирует их и превращает в привычку	

РАЗДЕЛ 2. Задания, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине

Для проверки сформированности компетенции

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.

Блок А1. Задания репродуктивного уровня («знать»)

А1. Вопросы для обсуждения

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).

17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.

18. Правила соревнований по футболу.

19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

20. Лечебная физическая культура (ЛФК).

21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.

22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.

23. Правила соревнований по волейболу.

24. Правила соревнований по баскетболу.

А1. Вопросы для дискуссионного обсуждения

1. Особенности предмета, цели, задач и содержания физической культуры и спорта.

2. Основные понятия физической культуры и спорта.

3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

5. Современное состояние Системы Управления в вузах.

6. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С

7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С

8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения. 9. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре

10. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре

11. Физическая культура в жизни студента.

12. Общая физическая подготовка студентов при занятиях смешанными единоборствами

13. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами

14. Спортивный клуб в ВУЗе, проблемы и пути развития.

15. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.

16. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на 17. занятиях по физической культуре.

18. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

19. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.

20. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 21. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений. 22. Физическая культура в стране и обществе.

23. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта

24. на занятиях по физической культуре.

25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.

26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.

28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.

29. Лечебная физкультура в ВУЗе.

30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.

31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.

33. Современное состояние ФК и С.

34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Блок В1. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В1. Практические задания

1. Создавать на занятиях атмосферу сотрудничества, сотворчества через реализацию субъект — субъектных отношений в процессе обучения.

2. Анализировать любое задание, действие, деятельность на уроках с позиций: преподавателя и обучающегося.

3. Ориентировать на творческое осмысление каждого задания, этапа занятия, конкретной деятельности через определение целей, приемов выполнения, предвидения последствий (т. е. прогнозирование эффективности учебного процесса).

4. Решать творческие задачи, задания различного типа.

5. Создавать (разрабатывать) собственные варианты решений, образцов схем, опорных сигналов и конспектов, систем вопросов и т. д.

Волейбол:

Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м; прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, располагаясь в кругу радиусом 1,5 м; верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток).

Баскетбол:

Броски мяча с 5 позиций трехсекундной зоны слева направо и обратно (количество попаданий из 10 бросков); ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с); штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков); бросок мяча из под кольца поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема диагональной передачи партнера с расстояния 5- 7 м и остановки шагом или прыжком (количество попаданий из 8 попыток: по 4 с каждой стороны).

Бросок мяча из под кольца с 2-ух шагов после ведения поочередно слева левой рукой и справа правой рукой после приема встречной передачи партнера, расположенного на расстоянии 5-7 м (количество попаданий из 8 бросков: по 4 броска слева и справа): ведение мяча поочередно правой и левой рукой с обводкой стоек (с); розыгрыш мяча передачами в движении в парах с последующим

броском из под кольца с 2 -ух шагов разбега одного из партнеров (по очереди) слева левой рукой, справа правой рукой, перемещаясь с одной стороны баскетбольной площадки на другую (количество правильно выполненных розыгрышей из 8 попыток)

Блок С1. Задания практикоориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С1. Методико-практические занятия

Владеть основными техническими навыками в избранных видах спорта; общей физической и специальной подготовкой

1. Легкая атлетика:

–владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.

2. Гимнастика:

–владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

3. Волейбол:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

4. Баскетбол:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

5. Футбол:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

6. Настольный теннис:

–владеть основными технико-тактическими действиями игры.

С1. Контрольные нормативы

• Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до 13 положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

• Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

• Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

• Прыжок в длину с места (см) Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Для проверки сформированности компетенции

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.2.

Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

<u>Блок А2</u>

<u>А2. Вопросы для обсуждения</u>

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. 13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. 14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

15. Физическое развитие человека.

16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

А2. Вопросы для дискуссионного обсуждения

1. Назовите основные термины физической культуры и спорта

2. Основные функции физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.

5. Основные психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Виды спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основные виды диагностики при занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

9. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Блок В2. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

В2. Практические задания

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.

2. Умение использовать средства физической культуры на занятиях.

3. Умение использовать методы физической культуры на практических занятиях.

4. Анализировать технику выполнения упражнений любого из освоенных видов упражнений (по выбору).

5. Нетрадиционные виды спорта, применяемые на занятиях.

6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.

8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.

9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Волейбол:

Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку, партнеры располагаются на 3-метровой линии волейбольной площадки; прямой нападающий или удар накатом в прыжке поочередно из зон 4 и 2 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 4 попытки из каждой зоны); верхняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону); верхняя или нижняя прямая подача мяча поочередно в зоны 1,6,5 (количество правильно выполненных подач из 9 попыток: по 3 попытки в каждую зону).

Баскетбол:

I. Передача мяча на быстроту.Передача мяча в парах (способ передача любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд. Расстояние между выполняющими упражнение 6 метров. Норматив: для женщин — 25 передач, для мужчин — 28 передач. Упражнение выполняется из трех попыток.

II. Ведение мяча с броском из-под щита. Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов по 4 попадания для мужчин и женщин. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

III. Скоростное ведение мяча «челнок». Упражнение на волейбольной площадке выполняется следующим образом:

1 этап — выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой;

2 этап — от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения;

3 этап — от линии нападения первой до второй линии нападения;

4 этап — от второй линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии. И от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку.

Блок С2. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С2. Методико-практические занятия

Владеть основами:

— методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.);

— простейшей методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

— методики составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

— методики самомассажа;

— методики коррегирующей гимнастики для глаз;

— методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

— методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

— методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

— методами самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

— методики проведения учебно-тренировочного занятия;

— методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

— методики индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;

— методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;

— методов регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;

— средств и методов мышечной релаксации в спорте;

— методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

— методики проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

С2. Контрольные нормативы

• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 14 Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

• Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку.

Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Функциональная проба Штанге (с) Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется 15 время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

• В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

• Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) Исходное положение: вис на перекладине. Из виса хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами: а) опусканием туловища вперед опустить ноги в вис; б) сгибая руки, опуститься в исходное положение.

• Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

• 12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее 16 время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым

сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Для проверки сформированности компетенции

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК - 7.3.

Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

<u>А3. Вопросы для обсуждения</u>

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. 8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.

20. Принципы оздоровительной тренировки.

21. Основы и этапы обучения движениям.

22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.

23. Основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.

24.Объем и интенсивность тренировочных занятий.

25. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мёртвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

А3. Вопросы для дискуссионного обсуждения

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — Физическая культура и спорт.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

4. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

6. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

7. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

8. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

9. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

11. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

12. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

13. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

15. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

17. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

18. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

19. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека; в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

Блок В3. Задания реконструктивного уровня («уметь»)

<u>В3. Практические задания</u>

Волейбол:

Верхняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток); верхняя или нижняя прямая подача в зону, указываемую педагогом (количество правильно выполненных подач из 7 попыток); розыгрыш мяча в тройках на 3 счета после подачи (партнеры меняются позициями через каждый розыгрыш): прием, передача, прямой нападающий или

удар накатом в прыжке (количество правильно выполненных розыгрышей из 6 попыток); прямой нападающий удар в прыжке поочередно: из зоны 4 в зону 1, и зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (количество правильно выполненных ударов из 8 попыток: по 2 удара в каждую зону).

Баскетбол:

Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей, 5 попаданий для девушек.

Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении. Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.

Блок С3. Задания практико-ориентированного уровня для диагностирования сформированности компетенций («владеть»)

С3. Методико-практические занятия

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

7. Физическое состояние.

8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.

11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

С3. Контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Нормативы (девушки)	Нормативы (юноши)
1.	Спортивная ходьба без учета времени	1000 м	2000 м
2.	Бег на средние дистанции 800 м (женщины), 1500 (мужчины)	3 мин 00 сек	5 мин 00 сек
3.	Бег на короткие дистанции 100 м 30 м	14,8 сек 4,9 сек	13,1 сек 4,5 сек
4.	Прыжки в высоту с разбега “перешагиванием” “фосбери-флоп”	110 см 115 см 3 м 80 см	135 м 140 м 4 м 90 см
5.	Прыжок в длину с разбега “согнув ноги”	27 м	33 м
6.	Метание малого мяча	15м	30 м
7.	гранаты	22 м	35 м
8.	копья	7 м	8 м
9.	Толкание ядра (Жен-3кг, Муж-5кг)	6,8 сек	5,7 сек
10.	Барьерный бег 30 метров (Жен-76,2 см, Муж-91,4 см между барьерами Жен-8 м, Муж-8,14 м)	59,0 сек	51,5 сек
11.	Эстафетный бег (4´100 м)		

Блок Д. Задания для использования в рамках промежуточной аттестации

Д.1 Фонд тестовых заданий по дисциплине

«Лёгкая атлетика»

Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**:										
Бег – 100м (сек.)	15.5	15.8	17.1	17.5	18.6	13.4	13.6	13.9	14.0	14.6

2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	50	40	30	20	15	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.20 10.35	10.30 11.20	11.0 11.55	11.20 12.40	12.0 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.20 12.40	12.30 13.00	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

«Волейбол»
Юноши

Название теста	**ОЦЕНКА, балл**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону) Сдача нормативов по знанию правил игры	4 5	3 4	2 3	1 2	0 1

Девушки

Название теста	**ОЦЕНКА, балл**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза в зону 1 и зону 5 Сдача нормативов по знанию правил игры	4 5	3 4	2 3	1 2	0 1

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Бег 40 с (количество площадок)	7,5	6,5
Комбинированные упражнения (в сек) см. на схему I курса	21,5	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/3	5/3
Броски со средней дистанции	10/4	10/4

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Отжимание (дев. от скамейки	15	10	8	7	5	55	50	45	40	30
Челночный бег 4х9м, сек	9.8	9.9	10.0	10.2	10.4	9.5	9.7	9.9	10.0	10.1
Прыжок в длину с места (в см)	170	165	160	155	150	230	220	210	205	200
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	35	30	25	20	15	65	60	55	50	45
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	85	80	75	70	65	80	75	70	65	60

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	20	15	10	5	30	20	15	10	5
Бег 60 м, с	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7
Бег 12 мин (тест Купера), м	2350	2250	2150	2050	1950	1950	1850	1750	1650	1550
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15

Бег 6 мин	1400	1350	1300	1250	1200	1250	1200	1150	1100	1050

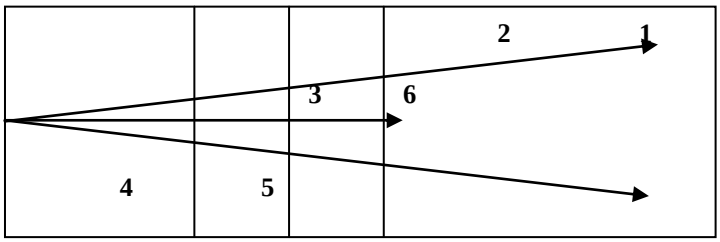
Д.2 Фонд тестовых заданий по дисциплине

«Лёгкая атлетика»

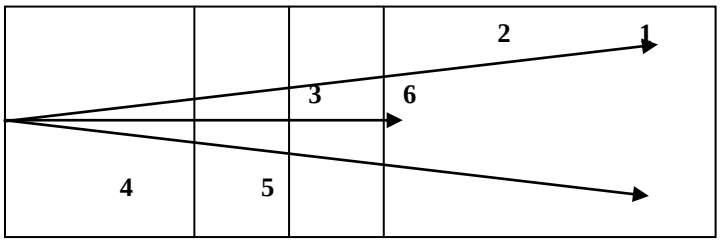
Характеристика направленности тестов	**ОЦЕНКА, балл**									
	Девушки					**Юноши**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 100м (сек.)	15.4	15.7	16.8	17.9	18.7	13.2	13.5	13.9	14.0	14.6
2.**Тест на силовую подготовленность**: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.**Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.10 12.20	12.20 12.40	12.30 13.00	13.10 13.50	14.30 15.30

«Волейбол»
Юноши

Название теста	**ОЦЕНКА, балл**				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**

Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)	5	4	3	2	1
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол	5	4	3	2	1

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза.	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) (6 подач) (см. схему)	6	5	4	3	2
Схема подачи верхней прямой по зонам 					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (оценивается в баллах)	30	20	15	10	5

«Баскетбол»

Название теста	Нормативные результаты	
	М	**Ж**
Комбинированные упражнения, (сек),	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	5/4	5/4
Броски со средней дистанции	10/5	10/5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Общая физическая подготовка (ОФП)

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
Отжимание (д - от скамейки)	20	18	15	10	7	70	65	60	55	40
Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.5	9.8	10.0	10.4	9.0	9.4	9.6	9.8	10.0
Прыжок в длину с места (в см)	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Наклоны туловища за 1 мин. Испытуемый лежит на мате, ноги в коленях согнуты под прямым углом, руки за головой (или с крестно, кисти на плечах) (кол-во раз):	50	45	40	35	25	75	70	65	60	55
Прыжки на скакалке 30 сек, кол-во раз	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	30	**20**	**15**	**10**	**5**	**30**	**20**	**15**	**10**	**5**
Бег 60 м, с	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2300	2200	2100	2100	2000	1900	1800	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Бег 6 мин	1450	1400	1350	1300	1250	1300	1250	1200	1150	1100

РАЗДЕЛ 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенции обучающихся очной формы обучения.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

- вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов).

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения применятся 4-балльная и бинарная шкалы оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

уровни освоения компетенций	***продвинутый уровень***	***базовый уровень***	***пороговый уровень***	***допороговый уровень***
100 – балльная шкала	85 и ≥	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по различным показателям

Показатели оценивания сформированности компетенций	***Баллы***	***Оценка***
Выполнение методико - практических заданий	0-30	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Контрольная работа	0-20	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»
Сдача нормативов	0-10	«неудовлетворительно» «удовлетворительно» «хорошо» «отлично»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по текущему контролю успеваемости

Баллы	***Оценка***	***Уровень освоения компетенций***	***Критерии оценивания***
0-50	«неудовлетворительно»	Допороговый уровень	Обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины
51-69	«удовлетворительно»	Пороговый уровень	Не менее 50% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены без существенных ошибок
70-84	«хорошо»	Базовый уровень	Обучающимся выполнено не менее 75% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала и применения его при решении практических заданий; задания выполнены без ошибок
85-100	«отлично»	Продвинутый уровень	100% заданий, подлежащих текущему контролю успеваемости, выполнены самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач; способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий.

Шкала оценок по промежуточной аттестации

Наименование формы промежуточной аттестации	***Баллы***	***Оценка***
Зачет	0-20	«зачтено» «не зачтено»

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации обучающихся

Баллы	***Оценка***	***Уровень освоения компетенций***	***Критерии оценивания***
0-9	«не зачтено»	Допороговый уровень	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий
10-12	«зачтено»	Пороговый уровень	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач
13- 17	«зачтено»	Базовый уровень	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач
18-20	«зачтено»	Продвинутый уровень	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения

РАЗДЕЛ 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

При проведении занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий, преподаватель заблаговременно дает студентам задание (темы рефератов) по ознакомлению с рекомендуемой литературой,
- на занятии преподаватель кратко объясняет методы деятельности и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы их выполнения для достижения необходимых результатов,
- студенты, практически, при взаимоконтроле, под наблюдением преподавателя обсуждают тематическое задание (реферат),
- под руководством преподавателя анализируются итоги выполнения заданий студентами, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме, текущей, рубежной и итоговой аттестации. Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» требованиям ФГОС ВПО в форме зачета.

Зачет проводится в форме тестирования. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Методика оценивания выполнения методико-практических (практических) заданий

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
26-30	«отлично»	1. Полнота выполнения заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4. Самостоятельность выполнения; 5. и т.д.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;
20-25	«хорошо»		двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
14-19	«удовлетворительно»		двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающиеся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;
8-13	«неудовлетворительно»		двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Методика оценивания норматива

Баллы	Шкала оценок	Показатели	Критерии
10-20	«зачтено»	1. Полнота выполнения заданий; 2.Своевременность выполнения; 3. Правильность выполнения; 4.Самостоятельность выполнения;	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

0-9	«не зачтено»		Двигательное действие выполнено не правильно (заданным способом), в не надлежащем темпе; техника выполнения упражнений не правильная, правила техники безопасности нарушены.

Контрольная работа – средство промежуточного контроля остаточных знаний и умений, обычно состоящее из нескольких вопросов или заданий, которые студент должен решить, выполнить.

Методика оценивания решения контрольной работы

Баллы	Оценка	Показатели	Критерии
18-20	«отлично»	1. Полнота и последовательность действий; 2. Обоснованный и аргументированный выбор правовой нормы 3. Точность использования терминологии; 4. Своевременность выполнения задачи; 5. Самостоятельность решения.	Задача решена самостоятельно. Ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное. Для решения задачи выбран верный нормативно-правовой источник (источники). Все содержащиеся в решении выводы обосновываются ссылками на конкретные правовые нормы.
14-17	«хорошо»		Ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода её решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в правовом обосновании. Для решения задачи выбран верный нормативно-правовой источник. Большинство содержащихся выводов в решении задачи обосновываются ссылками на конкретные правовые нормы.
10-13	«удовлетворительно»		Ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим и правовым обоснованием. Не все выводы содержащиеся в задаче обосновываются ссылками на конкретные правовые нормы.
0-9	«неудовлетворительно»		Решение задачи неверное или отсутствует

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «_____»_____ 20___ г. №_____

Зав. кафедрой _____