



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

АКТУАЛИЗИРОВАНО
Решением Ученого совета ИЦТЭ КГЭУ
Протокол №7 от 19.03.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЦТЭ

_____Торкунова Ю.В.
« 28 » июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

| | |
|---------------------------|---|
| Направление подготовки | 46.03.02 Документоведение и архивоведение |
| направленность(профиль) | Документоведение и документационное обеспечение управления |
| Квалификация | бакалавр |

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 46.03.02 «Документоведение и архивоведение» (уровень бакалавриата), (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 N176.

Программу разработал(и):

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» _____ Сегодин С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание, протокол № 2 от 06.10.2020

Заведующий кафедрой _____ Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры «Менеджмент» протокол №3 от 09.10.2020

Заведующий кафедрой «Менеджмент»
А.В.Махиянова

Программа одобрена на заседании методического совета ИЦТЭ
протокол №12 от 26.10.2020

Зам. директора ИЦТЭ

В.В.Косулин

Программа принята решением Ученого совета ИЦТЭ
протокол №2 от 26.10.2020

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины заключается в формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости общей физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с дескрипторами достижения компетенций:

| Код и наименование компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) |
|---|--|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <i>Знать:</i> - методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (З1) <i>Уметь:</i> - применять методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (У1) <i>Владеть:</i> - навыками в выборе методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В1) |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по всем направлениям подготовки.

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: понимание и анализ личностно значимых морфо-функциональных проблем;

Уметь: самоконтроль состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть: знания о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час. занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час. консультации 0 час, контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА) - 0 час, самостоятельная работа обучающегося 0 час.

| Вид учебной работы | Всего ЗЕ | Всего часов | Семестр(ы)* | | | | |
|--|----------|-------------|-------------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ | 328 | | | | | | |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе: | 328 | | 64 | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Лекции (Лек) | | | | | | | |
| Практические (семинарские) занятия (Пр) | 328 | | 64 | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Лабораторные работы (Лаб) | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | |
| Контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА) | | | | | | | |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС) | | | | | | | |
| Подготовка к промежуточной аттестации в форме: <i>зачета без оценки</i> | | | | | | | |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен) | За | За | За | За | За | За | За |

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Семестр | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС | | | | | | | | Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки) | Литература | Формы текущего контроля успеваемости | Формы промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе |
|---|---------|---|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|---|-------|--|----------------------|---|--------------------------------|---|
| | | Занятия лекционного | Занятия практического / самостоятельного типа | Подготовка работ | Готовность к занятиям | Самостоятельная работа | | | Итого | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1 | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | ОК-8 З1, У1, В1 | Л1.5 Л1.1 Л2.2 | Тест Кнт. Норм Днев. самок онт | - | 100 |
| 2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | 2 | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | ОК-8 З1, У1, В1 | Л1.5 Л1.1 Л2.2 | Тест Кнт. Норм Днев. самок онт | - | 100 |
| 3. Баскетбол. Обучение техническим приемам Совершенствование технико- тактических действий в игре. | 3 | - | 68 | - | - | - | - | - | 68 | ОК-8 З1, У1, В1 | Л1.5 Л1.1 Л2.2 | Тест Кнт. Норм Днев. самок онт | - | 100 |
| 4. Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование технико- тактических действий в игре. | 4 | - | 64 | - | - | - | - | - | 64 | ОК-8 З1, У1, В1 | Л1.3 Л2.1 | Тест Кнт. Норм Днев. самок онт | - | 100 |
| 5. ОФП Совершенствование | 5 | - | 68 | - | - | - | - | - | 68 | ОК-8 З1, | Л1.2 Л1.4 | Тест Кнт. | - | 100 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-----|---|---|---|---|---|-----|-----------|--------------|-------------------------------|---|--|
| физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | | | | | | | | | | У1, В1 | Л2.2 Л2.1 | Норм Днев. самок онт | | |
| ИТОГО | | - | 328 | - | - | - | - | - | 328 | | | | - | |

4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» по всем образовательным программам, по всем направлениям подготовки бакалавров применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMSMoodle, <https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=3129>
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMSMoodle, <https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=3046>
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещенные в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ, URL: <http://e.kgeu.ru/>

5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, включает сдача текущих нормативов, прохождения теста и заполнения дневника самоконтроля.

Итоговой оценкой результатов освоения дисциплины является оценка, выставленная во время промежуточной аттестации обучающегося с учетом результатов текущего контроля успеваемости. Результат зачтено/не зачтено промежуточной аттестации в форме *зачета* определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (дескрипторы достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

| Планируемые результаты обучения | Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| | не зачтено | зачтено | | |
| Полнота знаний | Уровень знаний ниже минимальных | Минимально допустимый уровень знаний, имеет | Уровень знаний в объеме, соответствующем | Уровень знаний в объеме, соответствующем |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | требований, имеют место грубые ошибки | место много негрубых ошибок | программе, имеет место несколько негрубых ошибок | программе подготовки, без ошибок |
| Наличие умений | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки | Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| Наличие навыков (владение опытом) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов |
| Характеристика сформированности компетенции (дескриптора достижения компетенции) | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач |
| Уровень сформированности компетенции (дескриптор достижения) | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---|---------|---------------|--------|
| Код компетенции | Запланированные дескрипторы освоения | Уровень сформированности компетенции (дескрипторы достижения компетенции) | | | |
| | | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | | Шкала оценивания | | | |

| | дисциплины | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|--|--|---|--|---|---|
| | | зачтено | | | не зачтено |
| ОК-8 | знать: | | | | |
| | - методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | отлично знает методические принципы и грамотно осуществляет подбор средств для проведения комплекса физических упражнений, занятия. | хорошо знает методические принципы, правильно осуществляет подбор средств для проведения комплекса физических упражнений, занятия. | удовлетворительно знает методические принципы и допускает ошибки в подборе средств для проведения комплекса физических упражнений, занятия. | плохо знает методические принципы и средства для проведения комплекса физических упражнений, занятия. |
| | уметь: | | | | |
| применять методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | отлично применяет методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | хорошо применяет методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | удовлетворительно применяет методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | не умеет применять методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| владеть: | | | | | |
| навыками в выборе методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной | грамотно выбирать методы и средства и без ошибок проводить комплекс общеразвивающих упражнений | не уверенно выбирает методы и средства с одной незначительной ошибкой проводить комплекс | плохо владеет в выборе метода и средств с одной значительной ошибкой проводить комплекс общеразвив | Очень слабые навыки в выборе методов и средств физической культуры и проведении комплекса | |

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|------------------|----------------------------|
| | социальной и профессиональной деятельности | | общеразвивающих упражнений | ающих упражнений | общеразвивающих упражнений |
|--|--|--|----------------------------|------------------|----------------------------|

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

| № п/п | Автор(ы) | Наименование | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|-----------------|--|---|-----------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Виленский М. Я. | Физическая культура | учебник | М.: Кнорус | 2020 | https://book.ru/book/933957 | |
| 2 | Рыцарев В. В. | Волейбол : теория и практика | учебник | М.: Спорт | 2016 | https://e.lanbook.com/book/97427 | |
| 3 | Барчуков И. С. | Физическая культура. Методики практического обучения | учебник | М.: Кнорус | 2019 | https://www.book.ru/book/931924 | |
| 4 | Курамшин Ю. Ф. | Теория и методика физической культуры | учебник | М.: Советский спорт | 2004 | | 12 |

Дополнительная литература

| № п/п | Автор(ы) | Наименование | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|----------------------------|---------------------|---|-----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Новиков В.Ф., Хазиахметова | Физическая культура | программа | Казань: КГЭУ | 2003 | | 395 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|------|---|--|
| | М.С. | | | | | | |
| 2 | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападения | учебно-методическое пособие | Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та | 2014 | https://e.lanbook.com/book/98692 | |

6.2. Информационное обеспечение

6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов | Ссылка |
|-------|---|---|
| 1 | Электронно-библиотечная система «Лань» | https://e.lanbook.com/ |
| 2 | Электронно-библиотечная система «ibooks.ru» | https://ibooks.ru/ |
| 3 | Электронно-библиотечная система «book.ru» | https://www.book.ru/ |
| 4 | • <i>Энциклопедии, словари, справочники</i> | http://www.rubricon.com |
| 5 | • <i>Портал "Открытое образование"</i> | http://npoed.ru |
| 6 | • <i>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</i> | http://window.edu.ru |

6.2.2. Профессиональные базы данных

| № п/п | Наименование профессиональных баз данных | Адрес | Режим доступа |
|-------|--|---|---|
| 1 | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ | https://www.minobrnauki.gov.ru/ | https://www.minobrnauki.gov.ru/ |
| 2 | Российская национальная библиотека | http://nlr.ru/ | http://nlr.ru/ |
| 3 | eLIBRARY.RU | www.elibrary.ru | www.elibrary.ru |

6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п | Наименование информационно-справочных систем | Адрес | Режим доступа |
|-------|--|---|---|
| 1 | «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ | http://www.consultant.ru/ |

6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Способ распространения (лицензионное/свободно) | Реквизиты подтверждающих документов |
|-------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | LMS Moodle | Свободно | Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Вид учебной работы | Наименование специальных помещений и помещений для СРС | Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС |
|-------|----------------------|--|---|
| 1 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий | баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.), тренажеры (разные)- (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг. |
| | | Учебная аудитория для проведения практических занятий | баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.) |

8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета www//kgeu.ru. Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а

также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Структура дисциплины для заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 3,5 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 2 час, занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 0 час, консультации 0 час, контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА) - 1,5 час., самостоятельная работа обучающегося 312,5 час.

| Вид учебной работы | Всего ЗЕ | Всего часов | Курс | | |
|--|-------------|----------------|-------|-------|-------|
| | | | 1 | 4 | 5 |
| ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ | | 328 | 110 | 110 | 108 |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе: | | 3,5 | 2,5 | 0,5 | 0,5 |
| Лекции (Лек) | | 2 | 2 | | |
| Практические (семинарские) занятия (Пр) | | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | | | | | |
| Консультации | | | | | |
| Контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА) | | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС) | | 312,5 | 103,5 | 105,5 | 103,5 |
| Подготовка к промежуточной аттестации в форме: <i>зачета без оценки</i> | | 12 | 4 | 4 | 4 |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен) | За | За | За | За | За |

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20____
/20____ учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. _____
2. _____
3. _____

*Указываются номера страниц, на которых внесены изменения,
и кратко дается характеристика этих изменений*

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «____» _____
20__ г., протокол № _____

Зав. кафедрой _____

Подпись, дата

И.В. Жукова

Программа одобрена методическим советом института _____
«__» _____ 20__ г., протокол № _____

Зам. директора по УМР _____

Подпись, дата

Согласовано:

Руководитель ОПОП _____

Подпись, дата

Ю.Е. Железнякова

*Приложение к рабочей программе
дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Общая физическая подготовка**

Направление подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность Документоведение и документационное обеспечение управления

Квалификация

бакалавр

г.Казань,2020

Фонд оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тест, контрольные нормативы, дневник самоконтроля.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

1. Технологическая карта

Семестр 1

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично |
| | | | | не зачтено | зачтено | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | Тест Конт.норм. Днев.самоконт. | ОК – 8 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 2

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично |
| | | | | не зачтено | зачтено | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | |
| 1 | Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | Тест Конт.норм. Днев.самоконт. | ОК – 8 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 3

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично |
| | | | | не зачтено | зачтено | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | |
| 1 | Баскетбол. Обучение техническим приемам совершенствование технико-тактических действий в игре. | Тест Конт.норм. Днев.самоконт | ОК – 8 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 4

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | |
|--------------------------------------|--------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------|--------|---------|
| | | | | неудов-но | удов-но | хорошо | отлично |

| | | | | не зачтено | зачтено | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|--------|---------------|------------------|--------------|---------------|
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | |
| 1 | Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствовани е технико- тактических действий в игре. | Тест Конт.норм. Днев.самоконт | ОК – 8 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 5

| Номер раздела/ темы дисциплины | Раздел | Наимено- вание оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы | | | |
|---|--|--|--|---------------------------------------|------------------|--------------|---------------|
| | | | | неудов- но | удов-но | хорошо | отлично |
| | | | | не зачтено | зачтено | | |
| | | | | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости | | | | | | | |
| 1 | ОФП Совершенствовани е физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | Тест Конт.норм. Днев.самоконт | ОК – 8 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

2.Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Оценочные материалы |
|--|---|---------------------------|
| Тест (тест) | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Комплект тестовых заданий |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Контрольные нормативы (Кнт.норм) | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий | Перечень практических заданий, контрольных упражнений |
| Дневник самоконтроля (Днев.самокнт.) | Ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который необходимо вести каждому занимающемуся физическими упражнениями. Преподаватель, просматривая этот дневник, сможет увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья студента от содержания и характера тренировки. | Своевременное заполнение и ведение дневника самоконтроля |

3. Фонды оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся

| Наименование оценочного средства | Тест |
|---|---|
| Представление и содержание оценочных материалов | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося |
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах | <p style="text-align: center;"><u>Семестр 1</u></p> <p>Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.</p> <p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <p>а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура.</p> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:</p> <p>а — развитие; б — закаленность; в — тренированность; г — подготовленность.</p> <p>3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</p> <p>а — тренировка; б — методика; в — система знаний; г — педагогическое воздействие.</p> <p>4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p> <p>а — в Олимпии; б — в Спарте; в — в Афинах.</p> <p>5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <p>а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года;</p> |

г — 3 года.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

7. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

8. 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.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

12. 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.

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

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

14. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

16. Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

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

- а — для мышц ног;
- б — потягивающие упражнения;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

18. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

19. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека

20. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

Семестр 2

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум — 20.

1. 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.

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

- а — «с разбега»;
- б — «перешагиванием»;
- в — «перекатом»;

г — «ножницами».

3. 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.

4. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

5. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

6. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

7. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

9. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

10. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

11. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

14. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

15. 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.

16. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

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

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

19. В каком году Олимпийские игры проводились в СССР?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

20. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

Семестр 3

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость - это
 - А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
 - В. способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это
 - А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
 - В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают
А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
В. освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты
А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
Б. бег на короткие дистанции;
В. подвижные игры
11. Бег на длинные дистанции развивает
А. ловкость;
Б. быстроту;
В. выносливость
12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
А. прыжки со скакалкой;
Б. подтягивание в висе;
В. длительный бег до 25-30 мин.
13. При помощи, каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?
А. посредством спортивных и подвижных игр;
Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
В. посредством упражнений высокой интенсивности
14. Выносливость человека не зависит от
А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
Б. силы мышц;
В. возможностей систем дыхания и кровообращения
15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?
А. бокс;
Б. керлинг;
В. тяжелая атлетика
16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости
А. бокс;
Б. гимнастика;
В. армрестлинг
17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей
А. спринтерский бег;
Б. стайерский бег;
В. тяжелая атлетика
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются
А. общеразвивающими;
Б. собственно-силовыми;
В. скоростно-силовыми
19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
А. фехтование;

- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

Семестр 4

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18×9;
- в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

12. Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды.

13. Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии. - ПАЙП

14. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1; б) 2; в) 3.

15. Из 1 зоны игрок переходит в...

- а) 7; б) 4; в) 6.

16. Центральный орган волейбола как международного вида спорта

- а) FIDE б) FIVB в) FIBB

17. Волейбол был объявлен Олимпийским видом – 1957г.

18. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе? Треугольник

19. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

20. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки
- г) Мяч в руках подающего игрока

Семестр 5

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

2. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.
3. Основой методики воспитания физических качеств является:
а — простота выполнения упражнений;
б — постепенное повышение силы воздействия;
в — схематичность упражнений;
г — продолжительность педагогических воздействий.
4. Гиподинамия — это:
а — пониженная двигательная активность человека;
б — повышенная двигательная активность человека;
в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.
5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат
6. Активный отдых — это:
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
7. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.
8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
а — строго регламентированы;
б — представляют собой игровую деятельность;
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
г — создают развивающий эффект.
9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б — генетикой и наследственностью человека;
в — влиянием социальных и экологических факторов;
г — двигательной активностью человека.
10. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

11. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

12. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4.

13. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

14. Показателям физической подготовленности относятся

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

15. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) силою.

16. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность выполнять разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

| | |
|--|---|
| | <p>в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p> <p>19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <p>а — стойкость;</p> <p>б — гибкость;</p> <p>в — ловкость;</p> <p>г — бодрость;</p> <p>д — выносливость;</p> <p>е — быстрота;</p> <p>ж — сила.</p> <p>20. Быстрота — это:</p> <p>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б — способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> |
|--|---|

| | |
|---|-----------------------|
| Наименование оценочного средства | Контрольные нормативы |
|---|-----------------------|

| | |
|---|---|
| Представление и содержание оценочных материалов | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий |
|---|---|

| | | | | | | |
|---|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------------|-------------------|
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах | 1 семестр | | | | | |
| | № п/п | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 7 баллов | средний 10 баллов | высокий 15 баллов |
| | 1 | Челночный бег (челнок) девушки | 8.2 сек | 8.5сек | 8.8 сек | 9.3 сек |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Челночный бег (челнок) юноши | 7.0 сек | 7.5 сек | 8.0 сек | 8.5 сек |
| | 2 | Бег на 100 м (юноши) | 13.0 сек | 13,5 сек | 14.1 сек | 15.1 сек |
| | | Бег на 100 м (девушки) | 16.4 сек | 16.8 сек | 17.4 сек | 18.5 сек |
| | 3 | Бег на 3 км (юноши) | 12.00 мин | 12.40 мин | 13.30 мин | 14.40 мин |
| | | Бег на 2 км (девушки) | 10.50 мин | 11.45 мин | 12.30 мин | 14.00 мин |
| | 4 | Прыжки в длину с места (см) | 240 см | 230 см | 220 см | 210 см |
| | | Прыжки в длину с места (см) | 190 см | 180 см | 170 см | 160 см |

| | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------------|------------------------|-------------------|-------------------|
| | 2 семестр | | | | | |
| | | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 7 баллов | средний 10 баллов | высокий 15 баллов |
| | 1 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) | 5 | 10 | 12 | 15 |
| | | Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 8 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) | 20 | 30 | 40 | 50 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) | 10 | 20 | 25 | 30 |
| 3 | В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши) | 6 | 9 | 12 | 15 |
| | В висе поднимание ног до касания перекладины (девушки) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (юноши) | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (девушки) | 25 | 35 | 45 | 50 |
| 3 семестр | | | | | |
| | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 баллов |
| 1 | 10 штрафных бросков (юноши) | 3 | 4-5 | 6-7 | 8-10 |
| | 10 штрафных бросков (девушки) | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-10 |
| 2 | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (юноши) | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-10 |
| | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (девушки) | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-10 |
| 3 | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (юноши) | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-10 |
| | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (девушки) | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-10 |
| 4 | Передача мяча в парах за 30 сек (юноши) | 20 | 24 | 26 | 28 |
| | Передача мяча в парах за 30 сек (девушки) | 17 | 20 | 24 | 26 |
| 4 семестр | | | | | |
| 1 | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 7 баллов | средний 10 баллов | высокий 15 баллов |
| | Подача мяча сверху 10 попыток (юноши) | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Подача мяча снизу 10 попыток (девушки) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 2 | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (юноши) 10 попыток | 4 | 6 | 8 | 10 |

| | | | | | | |
|---|-----------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------|
| | | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (девушки) 10 попыток | 4 | 5 | 6 | 8 |
| | 3 | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (юноши) 10 попыток | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (девушки) 10 попыток | 4 | 5 | 6 | 8 |
| | 4 | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (юноши) 10 попыток | 4 | 5 | 6 | 8 |
| | | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (девушки) 10 попыток | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 5 семестр | | | | | |
| | | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 7 баллов | средний 10 баллов | высокий 15 баллов |
| | 1 | Бег на 100 м (юноши) | 13.0 сек | 13,5 сек | 14.1 сек | 15.1 сек |
| | | Бег на 100 м (девушки) | 16.4 сек | 16.8 сек | 17.4 сек | 18.5 сек |
| | 2 | Бег на 3 км (юноши) | 12.00 мин | 12.40 мин | 13.30 мин | 14.40 мин |
| | | Бег на 2 км (девушки) | 10.50 мин | 11.45 мин | 12.30 мин | 14.00 мин |
| | 3 | Жим штанги лежа на спине (свой вес – юноши) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| | | Жим штанги лежа на спине (½ своего веса – девушки) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (юноши) | 7 см | 9 см | 11 см | 13 см |
| | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (девушки) | 9 см | 11 см | 13 см | 16 см |
| Наименование оценочного средства | | Дневник самоконтроля | | | | |
| Представление и содержание оценочных материалов | | Ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который необходимо вести каждому занимающемуся физическими упражнениями. Преподаватель, просматривая этот дневник сможет увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья студента от содержания и характера тренировки. | | | | |
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах | | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 баллов | |
| | | Выполнение всех заданий с 3 и более ошибками. | Выполнение всех заданий с 2 ошибками. | Правильное выполнение всех заданий. | Правильное выполнение и анализ всех заданий. Сдача работы в установленные сроки. | |