



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

КГЭУ

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

8 16.04.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института Теплоэнергетики

_____ Н.Д. Чичирова

«07» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов
и производств

Направленность(и) (профиль(и)) Автоматизация технологических процессов
и производств

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 730)

Программу разработал(и):

Доцент, к.пед.н. _____ Севедин С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика Физическое воспитание, протокол №10 от 03.06.2022 г.

Зав. кафедрой _____ Васенков Н.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Автоматизация технологических процессов и производств, протокол № 5 от 01.06 2022 г.

Зав. кафедрой _____ Плотников В.В.

Программа одобрена на заседании методического совета института Теплоэнергетики, протокол № 05/22 от 07.06.2022

Зам. директора института Теплоэнергетики _____/Ахметзянова А.Т./

Программа принята решением Ученого совета института Теплоэнергетики, протокол № 05/22 от 07.06.2022

Согласовано:

Руководитель ОПОП _____ Плотников В.В.

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине.

Целью освоения дисциплины "Общая физическая подготовка" является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) |
|--------------------------------|--|---|
| Универсальные компетенции (УК) | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры в жизнедеятельности человека; (31) - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни. (32) <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - придерживаться здорового образа жизни; (У1) - выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений. (У2) <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; (В1) <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (31) - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32) <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1) - использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2) <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1) |
|--|---|---|

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к **элективным** дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств.

| | | |
|-----------------|--|---|
| Код компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. | Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. |
| УК-7.2 | | |
| УК-7 | | Физическая культура и спорт |

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь медицинский допуск к практическим занятиям;
- базовую подготовку по физической культуре в объёме средней школы.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к **элективным** дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах обучения.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (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., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 0 час., самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | | | | | | | |
|---|-------------|---------|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| | | 1 | 2 | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 | |
| ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ | 328 | | | | | | | | |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе: | 270 | 51 | 54 | 51 | 54 | 17 | 18 | 17 | 8 |
| Практические занятия (Пр) | 270 | 51 | 54 | 51 | 54 | 17 | 18 | 17 | 8 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ | 58 | 17 | 18 | 17 | 6 | | | | |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ | За | За | За | За | За | За | За | За | За |

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка) для студентов заочной формы обучения не предусмотрена учебным планом.

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Семестр | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС | | | | | | | | Итого | Литература | Формы текущего контроля успеваемости | Формы промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе |
|---------------------------|---------|--|---|---------------------|------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------|------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| | | Занятия лекционного типа | Занятия практического / семинарского типа | Лабораторные работы | Групповые консультации | Самостоятельная работа студента, в т.ч. | Контроль самостоятельной работы (КСР) | подготовка к промежуточной аттестации | Сдача зачета / экзамена | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|----|---|---|---|----|--|---------------------------------|----------------------|----|-----|
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1 | - | 51 | - | - | 17 | - | - | - | 68 | УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 , | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест Кнт. Норм | За | 100 |
| 2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | 2 | - | 54 | - | - | 18 | - | - | - | 72 | УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест Кнт. Норм | За | 100 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---|---|----|---|---|---|----|--|--|--------------------------|----|-----|
| 3. Баскетбол. Обучение техническим приемам Совершенствование техничко- тактических действий в игре. | 3 | - | 51 | - | - | 17 | - | - | - | 68 | УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 , | Л1.1, Л2.1, Л2.2, Л1.3, Л1.4 | Тест Кнт. Норм | За | 100 |
| | 4 | - | 54 | - | - | 6 | - | - | - | 60 | | | | | |
| 4. Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование техничко- тактических действий в игре. | 5 | - | 17 | - | - | - | - | - | - | 17 | УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест Кнт. Норм | За | 100 |
| | 6 | - | 18 | - | - | - | - | - | - | 18 | | | | | |
| 5. ОФП Совершенствование физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | 7 | - | 17 | - | - | - | - | - | - | 17 | УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 | Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест Кнт. Норм | За | 100 |
| | 8 | - | 8 | - | - | - | - | - | - | 8 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|-----|---|---|----|---|---|---|-----|--|--|--|--|--|
| ИТОГО | | - | 270 | - | - | 58 | - | - | - | 328 | | | | | |
|--------------|--|---|-----|---|---|----|---|---|---|-----|--|--|--|--|--|

3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.4. Тематический план практических занятий

| Номер раздела дисциплины | Темы практических занятий | Трудоемкость, час. |
|--------------------------|--|--------------------|
| 1 | Изучение техники спринта. Обучение технике высокого и низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Основы самоконтроля состояния организма. Контрольные нормативы. | 18 |
| 2 | Обучение технике бега на средние дистанции. Пробегание контрольных отметок 400-800м. Бег на средние дистанции 2км (дев.) 3км (юн.). Контрольные нормативы. | 18 |
| 3 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в целом. Контрольные нормативы. | 15 |
| 4 | Освоение базового комплекса упражнений (ОРУ) для студентов с использованием собственного веса, в парах. | 14 |
| 5 | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы. | 14 |
| 6 | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц туловища и ног. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы. | 14 |
| 7 | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с предметами, в парах, упражнения на растяжку. Контрольные нормативы. | 12 |
| 8 | Ознакомление и разучивание техники владения мячом: передвижения передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо. | 24 |
| 9 | Ознакомление и изучение техники передвижения и овладения мячом. | 24 |
| 10 | Правила игры в баскетбол. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 28 |
| 11 | Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. Учебная игра. | 29 |
| 12 | Специальная подготовка волейболиста. Совершенствование технике стойки и передвижений в волейболе. | 7 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 13 | Совершенствование передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу стоя на месте и в движении. Работа в парах. Совершенствование верхней прямой подачи и снизу. Учебная игра | 8 |
| 14 | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока. Учебная игра. | 10 |
| 15 | Совершенствование техники нападающего удара по ходу. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий . Учебная игра. | 10 |
| 16 | Совершенствование общеразвивающих упражнений для всех групп мышц с собственным весом и в парах. | 5 |
| 17 | Развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений с собственным весом, в парах и на тренажерах. Методика самоконтроля состояния организма. | 8 |
| 18 | Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Методика самоконтроля состояния организма. | 8 |
| 19 | Совершенствование гимнастических упражнений и развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой и на гимнастическом ковре. | 4 |
| Всего | | 270 |

3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

3.6. Самостоятельная работа студента

| Номер раздела дисциплины | Вид СРС | Содержание СРС | Трудоемкость, час |
|--------------------------|--|----------------------|-------------------|
| 1 | Тренировка техники бега с высокого и низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Основы самоконтроля состояния организма. Бег на средние дистанции 2км (дев.) 3км (юн.). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна. | Практическое занятие | 17 |
| 2 | Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног и для всех групп мышц, на развитие гибкости и на растяжку мышц. Упражнения на тренажерах | Практическое занятие | 18 |
| 3 | Правила игры в баскетбол. Разучивание техники владения мячом: передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо и изучение техники передвижения. | Практическое занятие | 23 |

4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП)" по всем образовательным программам и направления подготовки специалитета применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе обучения используются:

- традиционные образовательные технологии: коммуникационно-информационные, здоровьесберегающие и личностно-ориентированные;
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3046>
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3129>
- 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).

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора 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 требований, имеют место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок |
| Наличие умений | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы 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 | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Характеристика сформированности компетенции (индикатора 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 (индикатора достижения компетенции) | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | | | |
|-----------------|---------------------------------------|---|--|---------|-------------------|---------------------|
| | | | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | | | Шкала оценивания | | | |
| | | | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| | | | зачтено | | не зачтено | |
| УК-7 | | Знать | | | | |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|--|--|
| 7.2 | <p>- виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (31)</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32)</p> | <p>Отлично знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>Хорошо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>Удовлетворительно знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>Плохо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> |
| | Уметь. | | | | |
| | <p>- самостоятельно составлять и правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)</p> <p>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2)</p> | <p>Очень грамотно подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.</p> | <p>Хорошо подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний .</p> | <p>Допускает ошибки в подборе и составлении комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний</p> | <p>Не знает порядок проведения физических упражнений и плохо составляет комплексы общеразвивающих упражнений.</p> |
| Владеть | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---|
| | | -навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (B1) | Отлично владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. | Хорошо владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. | Удовлетворительно владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. | Плохо владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. |
|--|--|---|---|--|---|---|

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 | 2016 | https://www.book.ru/book/918665/ | |
| 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 | | |
|---|----------------|---------------------------------------|---------|---------------------|------|--|--|

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 М.С. | Физическая культура | программа | Казань: КГЭУ | 2003 | | |
| 2 | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в | 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 | Портал "Открытое образование" | http://npoed.ru |
| 2 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | 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 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | http://elibrary.ru | http://elibrary.ru |

6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п | | 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 | Описание | Реквизиты подтверждающих документов |
|-------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | LMS Moodle | ПО для эффективного онлайн - взаимодействия преподавателя и студента | 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 | Спортивный зал для проведения практических занятий. Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам предъявляемым к месту занятий физической культурой. Оборудован: баскетбольными щитами (6 шт.), стойками и волейбольной сеткой (1 шт.), гимнастическими стенками (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.). Зал гимнастики и ОФП корп. Б. Оборудован: Тренажер комплексный (1 шт.), штанга с комплектом блинов (1 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (1 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). |

| | | | |
|---|----------------------|---|---|
| 2 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий | <p>Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, зал борьбы с ковром, тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам предъявляемым к месту занятий физической культурой. Оборудованы: баскетбольными щитами (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастическими стенками (4 шт.), .</p> <p>Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.).</p> <p>Тренажерный зал : 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.</p> |
|---|----------------------|---|---|

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 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 текущую аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися.

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- формирование эстетической картины мира;
- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу

Лист регистрации 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 «_____»_____202г.,
протокол №

Зав. кафедрой _____ Жукова И.В.

Программа одобрена методическим советом института Теплоэнергетики,
протокол № от

Зам. директора по УМР _____ / _____ /

Подпись, дата

*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»)**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль: Автоматизация технологических процессов и производств

Квалификация бакалавр

г. Казань. 2020г

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

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

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

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.

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. | УК – 7.2 | 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 | | | | | | | |
| 2 | Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | Тест Конт.норм. | УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 3-4

| 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 | | | | | | | |
| 3 | Баскетбол. Обучение техническим приемам | Тест Конт.норм. | УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Совершенствование технико- тактических действий в игре. | | | | | | |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 5-6

| 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 | | | | | | | |
| 4 | Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование технико- тактических действий в игре. | Тест Конт.норм. | УК – 7.2 | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |
| Всего баллов | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | 0-54 | 55-69 | 70-84 | 85-100 |

Семестр 7-8

| 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 | | | | | | | |
| 5 | ОФП Совершенствование физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | Тест Конт.норм. | УК – 7.2 | 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 |

3.Оценочные материалы 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; г — 3 года.</p> <p>6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</p> |

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. Техника 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 3-4

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 вися;
- 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 5-6

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) 18х9;
 - 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

1.

Семестр 7-8

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 :

| | |
|---|---|
| | <p>а) гибкостью; б) ловкостью; в) силою.</p> <p>16. Физическими упражнениями называются...</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>18. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p> <p>19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а — стойкость; б — гибкость; в — ловкость; г — бодрость; д — выносливость; е — быстрота; ж — сила.</p> <p>20. 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.</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 | 1 семестр |

| и шкала оценивания в баллах | № п/п | Характеристика направленности тестов | низкий | ниже среднего | средний | высокий | |
|--|-----------|--|--|---------------|---------------|-----------|-----------|
| | | | 5 баллов | 10 баллов | 15 баллов | 20 баллов | |
| | 1 | Челночный бег (3x10м) девушки | 9.3сек | 8.8сек | 8.5 сек | 8.2 сек | |
| | | Челночный бег (3x10м) юноши | 8.5сек | 8.0 сек | 7.5сек | 7.0сек | |
| | 2 | Бег на 100м (юноши) | 15.1сек | 14,1 сек | 13.5сек | 13.0сек | |
| | | Бег на 100м (девушки) | 18.5сек | 17.4сек | 16.8сек | 16.4сек | |
| | 3 | Бег на 3км (юноши) | 14.40мин | 13.30мин | 12.40мин | 12.00мин | |
| | | Бег на 2км (девушки) | 14.00мин | 12.30мин | 11.45мин | 10.50мин | |
| | 4 | Прыжки в длину с места (см) (юноши) | 210см | 220см | 230см | 240см | |
| | | Прыжки в длину с места (см) (девушки) | 160см | 170см | 180см | 190см | |
| | 2 семестр | | | | | | |
| | | | Характеристика направленности тестов | низкий | ниже среднего | средний | высокий |
| | | | | 5 баллов | 10 баллов | 15 баллов | 20 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 | |
| 3-4 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 послеведения из двух очковой зоны (юноши) | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-10 |
| | 10 бросков в корзину послеведения из двух очковой зоны (девушки) | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-10 |
| 3 | 10 бросков в корзину послеведения 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 |
| 5-6 семестр | | | | | |
| 1 | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 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 |

| 7-8 семестр | | | | | |
|-------------|--|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| | Характеристика направленности тестов | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 баллов |
| 1 | Бег на 100м (юноши) | 15.1сек | 14,1 сек | 13.5сек | 13.0сек |
| | Бег на 100м (девушки) | 18.5сек | 17.4сек | 16.8сек | 16.4сек |
| 2 | Бег на 3км (юноши) | 14.40мин | 13.30мин | 12.40мин | 12.00мин |
| | Бег на 2км (девушки) | 14.00мин | 12.30мин | 11.45мин | 10.50мин |
| 3 | Жим штанги лежа на спине (свой вес – юноши) (количество) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| | Жим штанги лежа на спине (½ своего веса – девушки) (количество) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (юноши) | 7см | 9см | 11см | 13см |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (девушки) | 9см | 11см | 13см | 16см |