

КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института Электроэнергетики  
и электроники

 Ившин И.В.

28 сентября 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 11.03.04 Электроника и наноэлектроника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

Программу разработал(и):

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»  Севодин Сергей Васильевич

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика Физическое воспитание, протокол №2 от 28.10.2020

Заведующий кафедрой И.В. Жукова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Промышленная электроника и светотехника, протокол № 5 от 27.10.2020

Зав. кафедрой А.В. Голенищев-Кутузов

Зам. директора института ИЭЭ  В. Ахметова

Программа одобрена на заседании методического совета института Электроэнергетики и электроники, протокол № 3 от 28.10.2020

## 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-7.2 Использует на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (З1)</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (З2)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)</li> <li>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2)</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1)</li> </ul> |
|--|---|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.3 Применяет средства, и методы укрепления индивидуального здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физического воспитания; (З1)</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (З2)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физические упражнения для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; (У1)</li> <li>- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физической подготовленности. (У2)</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; (В1)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 01.03.04 Прикладная математика.

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. | Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. |
|-----------------|--|---|
| УК-7.2          |  |   |

|        |  |                             |
|--------|--|-----------------------------|
| УК-7.3 |  |                             |
| УК-7   |  | Физическая культура и спорт |

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь медицинский допуск к практическим занятиям;
- базовую подготовку по физической культуре в объеме 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  |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 328         |         |    |    |    |    |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,<br>в том числе: | 328         | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Практические занятия (Пр)  | 328         | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):                       |             |         |    |    |    |    |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                                   | За          | За      | За | За | За | За |

#### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|--|--|--|--|--|
|                    |   |  |  |  |  |  |
|                    |   |  |  |  |  |  |

|                                  | <b>Семестр</b> | 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 | <b>Итого</b> |  | <b>Литература</b> | <b>Формы текущего контроля успеваемости</b> | <b>Формы промежуточной аттестации</b> | <b>Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе</b> |
|----------------------------------|----------------|--------------------------|---|---------------------|------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------|--|-------------------|---|---------------------------------------|--|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |                |                          |   |                     |                        |   |                                       |                                       |                         |              |  |                   |   |                                       |  |

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |  |    |     |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--|------------------------|--|----|-----|
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.2 -31, УК-7.3 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.3 -У1, УК-7.2 -В1, УК-7.3 -32, УК-7.3 -У2, УК-7.3 -В1 | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров.       | 2 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.2 -31, УК-7.3 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.3 -У1, УК-7.2 -В1, УК-7.3 -32, УК-7.3 -У2, УК-7.3 -В1 | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |

|  |   |   |     |   |   |   |   |   |   |     |  |  |  |    |     |
|--|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|-----|--|--|--|----|-----|
| 3. Баскетбол.<br>Обучение<br>техническим<br>приемам<br>Совершенствование<br>техничко-<br>тактических<br>действий в игре.       | 3 | - | 68  | - | - | - | - | - | - | 68  | УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.3<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.3<br>-У1,<br>УК-7.2<br>-В1<br>УК-7.3<br>-32,<br>УК-7.3<br>-У2,<br>УК-7.3<br>-В1 | Л1.1,<br>Л2.1,<br>Л2.2,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 4. Волейбол.<br>Обучение<br>техническим<br>приемам.<br>Совершенствование<br>техничко-<br>тактических<br>действий в игре.       | 4 | - | 64  | - | - | - | - | - | - | 64  | УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.3<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.3<br>-У1,<br>УК-7.2<br>-В1<br>УК-7.3<br>-32,<br>УК-7.3<br>-У2,<br>УК-7.3<br>-В1 | Л1.1,<br>Л1.2,<br>Л2.1,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 5. ОФП<br>Совершенствование<br>физических<br>качеств.<br>Основы методики<br>самоконтроля за<br>состоянием своего<br>организма. | 5 | - | 68  | - | - | - | - | - | - | 68  | УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.3<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.3<br>-У1,<br>УК-7.2<br>-В1<br>УК-7.3<br>-32,<br>УК-7.3<br>-У2,<br>УК-7.3<br>-В1 | Л1.1,<br>Л1.2,<br>Л2.1,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| <b>ИТОГО</b>   |   | - | 328 | - | - | - | - | - | - | 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. | 22                 |
| 2                        | Обучение технике бега на средние дистанции.<br>Пробегание контрольных отметок 400-800 м.<br>Бег на средние дистанции 2 км (дев.) 3 км (юн.).<br>Контрольные нормативы.   | 22                 |
| 3                        | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна.<br>Совершенствование техники прыжка в целом.<br>Контрольные нормативы.  | 20                 |
| 4                        | Освоение базового комплекса упражнений (ОРУ) для студентов с использованием собственного веса, в парах.  | 16                 |
| 5                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.   | 16                 |
| 6                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц туловища и ног. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.  | 16                 |
| 7                        | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с предметами, в парах, упражнения на растяжку. Контрольные нормативы.  | 16                 |
| 8                        | Ознакомление и разучивание техники владения мячом: передвижения передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо.   | 14                 |
| 9                        | Ознакомление и изучение техники передвижения и овладения мячом.  | 14                 |
| 10                       | Правила игры в баскетбол. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.  | 20                 |
| 11                       | Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. Учебная игра.  | 20                 |
| 12                       | Специальная подготовка волейболиста.<br>Совершенствование технике стойки и передвижений в волейболе.   | 16                 |
| 13                       | Совершенствование передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу стоя на месте и в движении. Работа в парах.<br>Совершенствование верхней прямой подачи и снизу.<br>Учебная игра   | 16                 |
| 14                       | Совершенствование техники прямого нападающего удара.<br>Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока.<br>Учебная игра.  | 16                 |
| 15                       | Совершенствование техники нападающего удара по ходу.<br>Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий .<br>Учебная игра.   | 16                 |



|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 16    | Совершенствование общеразвивающих упражнений для всех групп мышц с собственным весом и в парах.   | 14  |
| 17    | Развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений с собственным весом, в парах и на тренажерах. Методика самоконтроля состояния организма.          | 20  |
| 18    | Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Методика самоконтроля состояния организма.  | 20  |
| 19    | Совершенствование гимнастических упражнений и развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой и на гимнастическом ковре. | 14  |
| Всего |   | 328 |

### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.6. Самостоятельная работа студента

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 4. Образовательные технологии

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

В процессе обучения используются:

- традиционные образовательные технологии: коммуникативно-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 | 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 (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                                   | - виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (31)<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32) | Отлично знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Хорошо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Удовлетворительно знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Плохо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
|                 |                                       | Уметь.   |   |  |   |   |

|  |         |   |   |   |  |  |
|--|---------|---|---|---|--|--|
|  |         | - самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)<br>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2) | Очень грамотно подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний. | Хорошо подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний .    | Допускает ошибки в подборе и составлении комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний      | Не знает порядок проведения физических упражнений и плохо составляет комплексы общеразвивающих упражнений.                           |
|  | Владеть |   |   |   |  |  |
|  |         | -навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1)   | 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.                            |
|  | УК-7.3  | Знать   |   |   |  |  |
|  |         | - основы теории и методики физического воспитания; (З1)<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (З2)   | Отлично знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.    | Хорошо знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Удовлетворительно знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли. |
|  |         | Уметь   |   |   |  |  |

|        |   |   |   |  |   |
|--------|---|---|---|--|---|
| УК-7.3 | <p>- использовать физические упражнения для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; (У1)</p> <p>- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физической подготовленности.</p> | <p>Отличные навыки в подборе и применении физических упражнений для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности.</p> | <p>Хорошо умеет подбирать и применять физические упражнения для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности.</p> | <p>Средний уровень владения материалом. Слабые навыки в подборе и применении физических упражнений для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности.</p> | <p>Недостаточный уровень владения материалом. Неумение формировать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, осуществлять самоконтроль функционального состояния и физической подготовленности.</p> |
|        | Владеть   |   |   |  |   |
|        | <p>- методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; (В1).</p>  | <p>Отлично владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>                                   | <p>Хорошо владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>                                | <p>Удовлетворительно владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>  | <p>Удовлетворительно владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности</p>   |

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        | <a href="https://www.book.ru/book/918665/">https://www.book.ru/book/918665/</a> |                                      |
| 2     | Рыцарев В. В.   | Волейбол: теория и практика                          | учебник                                     | М.: Спорт                   | 2016        | <a href="https://e.lanbook.com/book/97427">https://e.lanbook.com/book/97427</a> |                                      |
| 3     | Барчуков И. С.  | Физическая культура. Методики практического обучения | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2019        | <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>   |                                      |
| 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 | <a href="https://e.lanbook.com/book/98692">https://e.lanbook.com/book/98692</a> |  |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------------|------|---|--|

## 6.2. Информационное обеспечение

### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов   | Ссылка  |
|-------|--|---|
| 1     | Портал "Открытое образование"                  | <a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>           |
| 2     | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных

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

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п |                    | Адрес   | Режим доступа   |
|-------|--------------------|---|---|
| 1     | «Консультант плюс» | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |

### 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 | <p>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.).</p> |
| 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, соответствующии санитарно-гигиеническим нормам предъявляемым к месту занятий физической культурой. Оборудованы: баскетбольными щитами (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастическими стенками (4 шт.), . Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.). 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](http://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

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.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

*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 с 2021/2022 учебного года

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися» (стр. 19 - 20).

Программа одобрена на заседании кафедры–разработчика «16» июня 2021 г., протокол № 10                      Зав. кафедрой Жукова И.В.

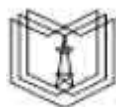
Программа одобрена методическим советом института ИЭЭ «22» июня 2021 г., протокол № 11.

Зам. директора ИЭЭ по УМР \_\_\_\_\_ Р.В. Ахметова  
  
Подпись, дата

Согласовано:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_ Д.А. Иванов  
  
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 11.03.04 Электроника и наноэлектроника

Квалификация

бакалавр

г.Казань,2020

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-7.2Использует на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.3 Применяет средства, и методы укрепления индивидуального здоровья, 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/<br>темы<br>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<br>Конт.норм.<br>Днев.самоконт. | УК – 7.2<br>УК- 7.3                   | 0-54                               | 55-69         | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов                         |  |                                      |                                       |                                    |               |              |               |
| <b>Итого баллов</b>                  |  |                                      |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>  | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 2

| Номер раздела/<br>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<br>Конт.норм.<br>Днев.самоконт. | УК – 7.2<br>УК- 7.3                   | 0-54                               | 55-69         | 70-84        | 85-100        |  |
| Всего баллов                      |  |                                      |                                       |                                    |               |              |               |  |
| <b>Итого баллов</b>               |  |                                      |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>  | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |  |

### Семестр 3

| Номер раздела/<br>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<br>Конт.норм.<br>Днев.самоконт. | УК – 7.2<br>УК- 7.3                   | 0-54                               | 55-69         | 70-84        | 85-100        |  |
| Всего баллов                      |   |                                      |                                       |                                    |               |              |               |  |
| <b>Итого баллов</b>               |   |                                      |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>  | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |  |

### Семестр 4

| Номер раздела/<br>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.<br>Обучение техническим приемам.<br>Совершенствование технико- тактических действий в игре. | Тест<br>Конт.норм.<br>Днев.самоконт. | УК – 7.2<br>УК- 7.3 | 0-54        | 55-69        | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов        |   |                                      |                     |             |              |              |               |
| <b>Итого баллов</b> |   |                                      |                     | <b>0-54</b> | <b>55-69</b> | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

**Семестр 5**

| Номер раздела/<br>темы<br>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       |
| <b>Текущий контроль успеваемости</b> |  |                                      |                                       |                                    |               |              |               |
| 1                                    | ОФП<br>Совершенствование физических качеств.<br>Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | Тест<br>Конт.норм.<br>Днев.самоконт. | УК – 7.2<br>УК- 7.3                   | 0-54                               | 55-69         | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов                         |  |                                      |                                       |                                    |               |              |               |
| <b>Итого баллов</b>                  |  |                                      |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>  | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

**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.Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Наименование оценочного средства</b></p>         | <p>Тест</p>   |
| <p>Представление и содержание оценочных материалов</p> | <p>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося</p>  |
| <p>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</p>     | <p style="text-align: center;"><b><u>Семестр 1</u></b></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):<br/> а — спорт;<br/> б — система физического воспитания;<br/> в — физическая культура.</p> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:<br/> а — развитие;<br/> б — закаленность;<br/> в — тренированность;<br/> 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:<br/> а — тренировка;<br/> б — методика;<br/> в — система знаний;<br/> г — педагогическое воздействие.</p> <p>4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:<br/> а — в Олимпии;<br/> б — в Спарте;<br/> в — в Афинах.</p> <p>5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:<br/> а — 5 лет;<br/> б — 4 года;<br/> в — 2 года;<br/> г — 3 года.</p> <p>6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:<br/> а — ожог;<br/> б — тепловой удар;<br/> в — перегревание;<br/> г — солнечный удар.</p> <p>7. Рациональное питание обеспечивает:<br/> а — правильный рост и формирование организма;<br/> б — сохранение здоровья;</p> |

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 виса 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-силовые .....называются

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. Техникoй 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

1.

### 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;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;

|  |   |  |                       |                              |                         |                         |
|--|---|--|-----------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|  | <p>б — гибкость;<br/>в — ловкость;<br/>г — бодрость;<br/>д — выносливость;<br/>е — быстрота;<br/>ж — сила.</p> <p>20. Быстрота — это:<br/>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;<br/>б — способность человека быстро набирать скорость;<br/>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> |  |                       |                              |                         |                         |
| <b>Наименование оценочного средства</b>                | Контрольные нормативы   |  |                       |                              |                         |                         |
| <b>Представление и содержание оценочных материалов</b> | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий   |  |                       |                              |                         |                         |
| <b>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</b>     | 1 семестр   |  |                       |                              |                         |                         |
|  | № п/п   | Характеристика направленности тестов                   | низкий<br>5<br>баллов | ниже<br>среднего<br>7 баллов | средний<br>10<br>баллов | высокий<br>15<br>баллов |
|  | 1   | Челночный бег (челнок) девушки                         | 8.2 сек               | 8.5сек                       | 8.8 сек                 | 9.3 сек                 |
|  |   | Челночный бег (челнок) юноши                           | 7.0<br>сек            | 7.5 сек                      | 8.0 сек                 | 8.5<br>сек              |
|  | 2   | Бег на 100 м (юноши)                                   | 13.0<br>сек           | 13,5<br>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<br>мин          | 12.40 мин                    | 13.30 мин               | 14.40<br>мин            |
|  |   | Бег на 2 км (девушки)                                  | 10.50<br>мин          | 11.45 мин                    | 12.30 мин               | 14.00<br>мин            |
|  | 4   | Прыжки в длину с места (см)                            | 240<br>см             | 230 см                       | 220 см                  | 210 см                  |
|  |   | Прыжки в длину с места (см)                            | 190<br>см             | 180 см                       | 170 см                  | 160<br>см               |
|  | 2 семестр   |  |                       |                              |                         |                         |
|  |   | Характеристика направленности тестов                   | низкий<br>5<br>баллов | ниже<br>среднего<br>7 баллов | средний<br>10<br>баллов | высокий<br>15<br>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<br>5<br>баллов | ниже<br>среднего<br>10<br>баллов | средний<br>15<br>баллов | высокий<br>20<br>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<br>5<br>баллов | ниже<br>среднего<br>7 баллов     | средний<br>10<br>баллов | высокий<br>15<br>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<br>5<br>баллов               | ниже<br>среднего<br>7 баллов   | средний<br>10<br>баллов | высокий<br>15<br>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<br>мин                        | 12.40 мин  | 13.30 мин               | 14.40<br>мин            |
|   |  | Бег на 2 км (девушки)  | 10.50<br>мин                        | 11.45 мин  | 12.30 мин               | 14.00<br>мин            |
| 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)   | 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                   |                         |
| <b>Наименование оценочного средства</b>         | 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<br>5 баллов   | ниже среднего<br>10 баллов   | средний<br>15 баллов                | высокий<br>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. |                         |                         |



Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«Б1.В.ДВ.02.01 Общая физическая подготовка \_\_\_\_\_»

(наименование дисциплины, практики)

Содержание ОМ соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника и учебному плану.

код и наименование направления подготовки

ОМ соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ОМ по дисциплине, а именно:

1 Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО и профстандарту, будущей профессиональной деятельности выпускника.

2 Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результаты обучения, уровней сформированности компетенций.

3 Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, а также соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4 Методические материалы ОМ содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

2. Направленность ОМ по дисциплине соответствует целям ОПОП ВО по направлению 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника», профстандартам.

3. Объём ОМ соответствует учебному плану подготовки.

4. Качество ОМ в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями.

**Заключение.** На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ОМ по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО, профессионального стандарта, современным требованиям рынка труда и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Следует отметить, что созданы условия для максимального приближения системы оценки и контроля компетенций обучающихся к условиям их будущей профессиональной деятельности.


Рассмотрено на заседании учебно-методического совета

« 28 » октября 20 20 г., протокол № 3

Председатель УМС

 Ившин И.В.

Рецензент

  
(Фамилия И.О., место работы, должность, ученая степень)

  
личная подпись

Дата М.П.

