

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

КГЭУ

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института Цифровых технологий и  
экономики

\_\_\_\_\_ Торкунова Ю.В.

АКТУАЛИЗИРОВАНО  
Решением Ученого совета ИЦТЭ КГЭУ  
Протокол №7 от 19.03.2024

«26» октября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки 39.03.01 Социология

Профиль Экономическая социология и маркетинг

Квалификация бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.01 Социология (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 75)

Программу разработал(и):

доцент, к.пед.н. \_\_\_\_\_ Севедин С.В.

(дата, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика «Физическое воспитание», протокол №2 от 26.10.2020 г.,

Зав. кафедрой ФВ \_\_\_\_\_ И.В. Жукова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Информатика и информационно-управляющие системы, протокол №14 от 26.10.2020 г.

Зав. кафедрой СПП \_\_\_\_\_ Мухарямов Н.М.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Зам. директора института Цифровых технологий и экономики \_\_\_\_\_  
/Косулин В.В./ (подпись)

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_ /Нуруллина Э.Р./

## 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><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; (З1)</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни. (З2)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придерживаться здорового образа жизни; (У1)</li> <li>- выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений. (У2)</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; (В1)</li> </ul>
--	--	--

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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"> <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>
--	--	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 39.03.01 Социология.

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



Раздел 1. Легкая атлетика

<p>1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков.</p>	1	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1 ,	Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4	Тест Кнт. Норм Днев. самоконт.	За	100
<p>2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров.</p>	2	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.2 -31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4	Тест Кнт. Норм Днев. самоконт.	За	100
<p>3. Баскетбол. Обучение техническим приемам Совершенствование технико-тактических действий в игре.</p>	3	-	68	-	-	-	-	-	-	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 Днев. самоконт.	За	100

4. Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование техничко- тактических действий в игре.	4	-	64	-	-	-	-	-	-	64	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 Днев. самоконт.	За	100
5. ОФП Совершенствование физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма.	5	-	68	-	-	-	-	-	-	68	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 Днев. 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. Пробегание контрольных отметок 400-800 м. Бег на средние дистанции 2 км (дев.) 3 км (юн.). Контрольные нормативы.	22
3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в целом. 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. 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. Совершенствование верхней прямой подачи и снизу. Учебная игра	16
14	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока. Учебная игра.	16
15	Совершенствование техники нападающего удара по ходу. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий . 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



### 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 незначительными 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) - 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 и правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1) - 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.

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, соответствующий 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://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.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1	2	3	4	5
<b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	328					
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:	10	2	2	2	2	2
Практические занятия (Пр)	328	64	64	68	64	68
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):	318	62	62	66	62	66
<b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	За	За	За	За	За	За



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей поорганизации воспитательной работы обучающимися» (стр. 17-18).

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «Социология, политология и право» 21 июня 2021 г., протокол № 7

Зав. кафедрой СПП \_\_\_\_\_ 21.06.2021

Подпись, дата

Н.М. Мухарямов

Программа одобрена методическим советом института Цифровых технологий и экономики 22 июня 2021г., протокол № 10

Зам. директора по УМР| \_\_\_\_\_ 21.06.2021

Подпись, дата

В.В. Косулин

Согласовано:

Руководитель ООП \_\_\_\_\_ 21.06.2021

Подпись, дата

Э.Р.Нуруллина

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. В РПД в Разделе 3.2 внесены изменения в оценочные баллы БРС в соответствии с п. 5 «Положения о балльно - рейтинговой системе в КГЭУ», утвержденного приказом № 266 от 27.06.2022г. (стр. 5-8).
2. В оценочных материалах (Приложение 1) внесены изменения в рейтинговые показатели Технологической карты (стр. 19-20) и в шкалу оценивания (стр.22-28. 35).

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «Социология, политология и право» 27 июня 2022 г., протокол № 6а

Зав. кафедрой СПП \_\_\_\_\_ 27.06.2022

Подпись, дата

Н.М. Мухарямов

Программа одобрена методическим советом института Цифровых технологий и экономики 28 июня 2022г., протокол № 10

Зам. директора по УМР| \_\_\_\_\_ 28.06.2022

Подпись, дата

В.В. Косулин

Согласовано:

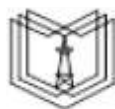
Руководитель ООП

\_\_\_\_\_ 27.06.2022

Подпись, дата

Э.Р.Нуруллина

*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

39.03.01 Социология

Профиль

Экономическая социология и маркетинг

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-7.2 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

Наименование контрольного мероприятия	Рейтинговые показатели				
	I Текущий контроль	II Текущий контроль	III Текущий контроль	Итого	Промежуточная аттестация
					ИТОГО
<b>Текущий контроль</b>					
<b>Раздел «Легкая атлетика».</b>	<b>15</b>			<b>15</b>	
<b>Тема 1. «Развитие скоростной выносливости».</b>					
1. Бег на 60м.	5			5	
2. Бег на 100м.	10			10	
<b>Тема 2. «Развитие общей выносливости».</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	
1. Бег на 1км.		10		10	
2. Бег на 3км (юноши) и 2км (девушки).		10		10	
<b>Тема 3. «ОФП».</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	
1. Челночный бег 3x10м			10	10	
2. Прыжок в длину с места			10	10	
<b>Итого за ТК</b>			<b>55</b>	<b>55</b>	
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>					<b>45</b>
1. Выполнение тестов по элективной дисциплине					15
2. Приседание (количество раз за 1 мин.)					15
3. Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)					15
<b>Всего баллов</b>					<b>100</b>

## Семестр 2

Наименование контрольного мероприятия	Рейтинговые показатели				Промежуточная аттестация
	I Текущий контроль	II Текущий контроль	III Текущий контроль	Итого	
					ИТОГО
<b>Текущий контроль</b>					
<b>Раздел «Атлетическая гимнастика».</b>					
<b>Тема 1. «Развитие силы и силовой выносливости физическими упражнениями с собственным весом».</b>	<b>15</b>			<b>15</b>	
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Контр. норматив.	5			5	
2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). Контр. норматив	10			10	
<b>Тема 2. Развитие силы и силовой выносливости физическими упражнениями на тренажерах».</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	
1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) Контр. норматив.		10		10	
2. Поднимание гири весом 16кг (юноши) и 8кг (девушки)		10		10	
<b>Тема 3. «Комплексные упражнения».</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	
1. Комплексно-силовое упражнение. Контр. норматив.			10	10	
2. В висе поднимание ног до касания перекладины. Контр. норматив.			10	10	
<b>Итого за ТК</b>			<b>55</b>	<b>55</b>	
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>					<b>45</b>
1. Выполнение тестов по элективной дисциплине					15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.					15
3. Поднимание ног в упоре на брусьях.					15
<b>Всего баллов</b>					<b>100</b>

## Семестр 3

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено		зачтено	
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
<b>Текущий контроль успеваемости</b>							
1	Баскетбол. 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							
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>

### Семестр 4

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено		зачтено	
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование технико- тактических действий в игре.	Тест Конт.норм.	УК – 7.2	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/ 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	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							
<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

### 3.Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Наименование оценочного средства	Контрольные нормативы					
Представление и содержание оценочных материалов	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий					
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<b>1 семестр</b>					
	№ п/п	<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень 1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень 3 балла</b>	<b>Средний уровень 4 балла</b>	<b>Высокий уровень 5 баллов</b>
	1	Бег на 60 м (юноши)	10,0 сек	9,0 сек	8,6 сек	7,9 сек
		Бег на 60 м (девушки)	11,9 сек	10,9 сек	10,5 сек	9,6 сек
		<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень 1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень 4 балла</b>	<b>Средний уровень 7 баллов</b>	<b>Высокий уровень 10 баллов</b>
	2	Бег на 100 м (юноши)	15.1 сек	14.1 сек	13,5 сек	13.0 сек
		Бег на 100 м (девушки)	18.5 сек	17.4 сек	16.8 сек	16.4 сек
	3	Бег на 1 км (юноши)	4.30 мин	3.50 мин	3.45 мин	3.30 мин
		Бег на 1 км (девушки)	6.10 мин	5.35 мин	5.20 мин	5.00 мин
	4	Бег на 3 км (юноши)	14.40 мин	13.30 мин	12.40 мин	12.00 мин
		Бег на 2 км (девушки)	14.00 мин	12.30 мин	11.45 мин	10.50 мин
		Челночный бег (челнок) девушки	9.3 сек	8.8 сек	8.2 сек	8.2 сек
		Челночный бег (челнок) юноши	8.5 сек	8.0 сек	7.0 сек	7.0 сек
	5	Прыжки в длину с места (см)	190 см	210 см	225 см	240 см
		Прыжки в длину с места (см)	160 см	170 см	180 см	190 см
	<b>2 семестр</b>					
	№ п/п	<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень 1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень 3 балла</b>	<b>Средний уровень 4 балла</b>	<b>Высокий уровень 5 баллов</b>
	1	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
		<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень 1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень 4 балла</b>	<b>Средний уровень 7 баллов</b>	<b>Высокий уровень 10 баллов</b>

2	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	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	4	10	12	15
	Подтягивание на низкой перекладине (девушки)	7	15	20	25
4	Рывок гири весом 16кг (юноши).	11	21	25	43
	Тест на гибкость (девушки)	5	13	16	20
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)	6	9	12	15
	В висе поднимание ног до касания перекладины (девушки)	2	3	4	5
6	Комплексно-силовое упражнение (юноши).	20	32	42	50
	Комплексно-силовое упражнение (девушки).	12	24	32	40
3 семестр					
	Характеристика направленности тестов	низкий 1 балл	ниже среднего 4 балла	средний 7 баллов	высокий 10 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					



		Характеристика направленности тестов	низкий 1 балл	ниже среднего 4 балла	средний 7 баллов	высокий 10 баллов
	1	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 1 балл	ниже среднего 4 балла	средний 7 баллов	высокий 10 баллов
	1	Бег на 100 м (юноши)	15.1 сек	14.1 сек	13,5 сек	13.0 сек
		Бег на 100 м (девушки)	18.5 сек	17.4 сек	16.8 сек	16.4 сек
	2	Бег на 3 км (юноши)	14.40 мин	13.30 мин	12.40 мин	12.00 мин
		Бег на 2 км (девушки)	14.00 мин	12.30 мин	11.45 мин	10.50 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

#### 4. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

Наименование оценочного	Тест
-------------------------	------

<b>средства</b>	
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;"><b><u>Семестр 1</u></b></p> <p>Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 15.</p> <p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):  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:  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:  а — тренировка;  б — методика;  в — система знаний;  г — педагогическое воздействие.</p> <p>4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:  а — в Олимпии;  б — в Спарте;  в — в Афинах.</p> <p>5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:  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:  а — ожог;  б — тепловой удар;  в — перегревание;  г — солнечный удар.</p> <p>7. Рациональное питание обеспечивает:  а — правильный рост и формирование организма;  б — сохранение здоровья;  в — высокую работоспособность и продление жизни;  г — все перечисленное.</p> <p>8. Что понимается под закаливанием:  а — посещение бани, сауны;</p>

- 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.

### Семестр 2

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 15.

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. Техникой движений принято называть:

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

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

### **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) 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 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;  
 б — гибкость;  
 в — ловкость;  
 г — бодрость;  
 д — выносливость;  
 е — быстрота;  
 ж — сила.
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.

**Наименование  
оценочного  
средства**

Контрольные  
нормативы

Представление и содержание оценочных материалов	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий					
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<b>1 семестр</b>					
	№ п/п	<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень</b> <b>1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень</b> <b>5 баллов</b>	<b>Средний уровень</b> <b>10 баллов</b>	<b>Высокий уровень</b> <b>15 баллов</b>
	1	Приседание (количество раз за 1 мин.) (юноши).	30	40	50	56
		Приседание (количество раз за 1 мин.) (девушки).	22	30	40	50
	2	Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.) (юноши).	80	100	120	130
		Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.) (девушки).	80	100	120	130
	<b>2 семестр</b>					
	№ п/п	<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Низкий уровень</b> <b>1 балл</b>	<b>Ниже среднего уровень</b> <b>5 баллов</b>	<b>Средний уровень</b> <b>10 баллов</b>	<b>Высокий уровень</b> <b>15 баллов</b>
	1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши).	5	10	12	15
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (девушки).	2	5	8	10
	2	Поднимание ног в упоре на брусьях (юноши).	5	10	12	15
		Поднимание ног в упоре на брусьях (девушки).	2	5	7	9
	<b>3 семестр</b>					
		Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
1	10 штрафных бросков (юноши)	3	4-5	6-7	8-10	
	10 штрафных бросков (девушки)	2	3-4	5-6	7-10	
2	10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (юноши)	2	3-4	5-6	7-10	
	10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (девушки)	1	2-3	4-5	6-10	
3	10 бросков в корзину после ведения из под кольца (юноши)	2	3-4	5-6	7-10	
	10 бросков в корзину после ведения из под кольца (девушки)	1	2-3	4-5	6-10	

4	Передача мяча в парах за 30 сек (юноши)	20	24	26	28
	Передача мяча в парах за 30 сек (девушки)	17	20	24	26
<b>4 семестр</b>					
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
<b>5 семестр</b>					
	Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
1	Бег на 100 м (юноши)	13.0 сек	13,5 сек	14.1 сек	15.1 сек
	Бег на 100 м (девушки)	16.4 сек	16.8 сек	17.4 сек	18.5 сек
2	Бег на 3 км (юноши)	12.00 мин	12.40 мин	13.30 мин	14.40 мин
	Бег на 2 км (девушки)	10.50 мин	11.45 мин	12.30 мин	14.00 мин
3	Жим штанги лежа на спине (свой вес – юноши) (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

