

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
физического воспитания

(наименование)


подпись А.А. Кокшаров
« 11 » 06 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан
агрономического факультета

(наименование)


подпись И.А. Косачев
« 11 » 06 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

по учебной дисциплине
(модулю)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)

(наименование)

Направление подготовки (специальность)
35.03.04 Агрономия

(шифр и название)

Направленность (профиль)
Современные технологии производства и защиты растений

(наименование)

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Программа подготовки

бакалавриат
(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2019

Фонд оценочных средств составлен на основе рабочей программы дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное
совершенствование)

Рассмотрен на заседании кафедры, протокол № 11 от 16.05.2019 г.

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобрено на заседании методической комиссии агрономического факультета, протокол
№ 7 от 04.06.2019 г.

Председатель методической комиссии

к.с.-х.н., доцент



О.М. Завалишина

Составители:

к.п.н., доцент

старший преподаватель



А.А. Кокшаров



С.В. Вдовин

Содержание

1.Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критерии их оценивания (заполняется по каждой компетенции)..	3
2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	7
3. Виды оценочных средств	7
4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции	12

1.СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ, ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПО КАЖДОЙ КОМПЕТЕНЦИИ)

Этап формирования компетенции	Результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
		Отлично (высокий уровень)	Хорошо (продвинутый уровень)	Удовлетворительно (пороговый уровень)	Не удовлетворительно (ниже порогового уровня)	
		Зачтено			Не зачтено	
Содержание компетенции (код компетенции)						
способность организовывать свою профессиональную деятельность в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ПКР-1)						
Начальный этап	Должен знать: - методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Систематические знания	В целом успешные, но несистематические знания методов и средств физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Фрагментарные знания методов и средств физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Не знает методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Устный опрос, контрольные нормативы, контрольная работа, реферат.
	Должен уметь: - применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Систематические умения	В целом успешные, но несистематические умения применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Фрагментарные умения применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Не умеет применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	
	Должен владеть навыками: - способами организации здорового образа жизни	Систематическое владение	В целом успешное, но несистематическое владение способами организации здорового образа жизни деятельности	Фрагментарное владение способами организации здорового образа жизни для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности	Не владеет способами организации здорового образа жизни профессиональной деятельности	
Базовый этап	Знает: - методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний минимальных требований, имели место грубые ошибки	Зачет

	здоровья					
	Умеет: - применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	
	Владеет навыками: - способами организации здорового образа жизни	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	При решении стандартных задач не продemonстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	

2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оценочного средства*	Контролируемые разделы (темы)	Код компетенции
1.	Устный опрос	1. Легкая атлетика 2. Лыжная подготовка 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Футбол 6. Атлетическая гимнастика.	ПКР-1
2.	Контрольные нормативы	1. Легкая атлетика 2. Лыжная подготовка 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Футбол 6. Атлетическая гимнастика.	ПКР-1
3.	Контрольная работа для заочного обучения	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПКР-1
4.	Реферат	1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям. 4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника. 5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 6. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. 7. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы. 8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. 9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 10. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. 11. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией. 12. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме. 13. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки). 14. Лечебная физическая культура при переломах конечностей. 15. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы. 16. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.	ПКР-1
5.	Зачет	1. Легкая атлетика 2. Лыжная подготовка 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Футбол 6. Атлетическая гимнастика.	ПКР-1

3. ВИДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3.1. Оценочные средства для текущей аттестации

3.1.1. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Девушки

Нормативы	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Полиатлон: Бег 2000 м (мин, сек.).	10,15	10,45	11,10	11,30	12,00
Полиатлон: Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Полиатлон: Прыжок в длину с места (см).	190	180	168	160	150
Полиатлон: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).	9,50	8,50	7,50	7,00	6,50
Лыжные гонки: Бег на лыжах 3 км (мин., сек.).	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Прыжки на скакалке	150	145	140	120	100
Гиревой спорт: Рывок гири 16кг. (сумма рук)	30	25	21	18	15
Дартс: «Большой раунд»	250	230	210	190	170
Дартс: «Набор очков»	360	330	310	280	250
Настольный теннис: Передача через сетку любым способом	20	15	12	8	4

Юноши

Нормативы	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Полиатлон: Бег 3000 м (мин, сек).	12,00	12,30	13,10	13,50	14,30
Полиатлон: Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,30	14,6
Полиатлон: Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Полиатлон: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).	11,50	10,50	9,50	9,00	8,50
Полиатлон: Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
Лыжные гонки: Бег на лыжах 5 км (мин, сек).	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Дартс: «Большой раунд»	250	230	210	200	190
Дартс: «Набор очков»	390	360	330	300	270
Мини-футбол: Ведение мяча, расстояние 30метров (сек.)	6,4	7,2	7,4	7,6	8,0
Мини-футбол: Жонглирование мяча на время (сек.)	20	15	10	8	4
Гиревой спорт: Рывок гири 16кг. (сумма рук)	30	25	21	18	15
Настольный теннис: Передача через сетку любым способом	20	15	12	8	4

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального медицинского отделения, а так же студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата выполняют те разделы программы, требования и контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные нормативы и упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения (юноши, девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м. (без учета времени).
6. Бег: юноши - 3 км, девушки-2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Бег на лыжах: юноши – 3 км; девушки – 2 км. (без учета времени).
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

3.1.2 Устный опрос

Раздел №1 «Полиатлон»

1. Общая физическая подготовка. Общая выносливость – кроссы 10-12 км. Силовые упражнения в тренажерном зале – круговая тренировка на мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса.
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 15-18 км. Бег по пересеченной местности 6-9 км. Бег через препятствия высотой 0,- 0,7 метров. Специальные упражнения прыгуна и метателя.
3. Плавание. Проплывание кролем на груди 100-150 метров. Техника стартов и поворотов.
4. Стрельба. Статические упражнения стрелка с облегченными и утяжеленными вариантами винтовок. Стрельба в соревновательном режиме – 3 пробных 10 зачетных выстрелов на результат.
5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт в гору 40-60 метров, бег под гору 150-200 метров. Прыжковые и беговые упражнения 100-200 метров. Метание ядер 1-2 кг. Двумя руками из разных положений. Метание гранаты с места и с разбега.
6. Соревнования по 4 контрольным испытаниям. Троеборье и четырехборье летнего полиатлона.

Раздел №2 «Лыжная подготовка»

1. Обучение попеременному двухшажному ходу.
2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
3. Обучение бесшажному и одношажному лыжным ходам.
4. Совершенствование бесшажного и одношажного лыжных ходов.
5. Комбинированное применение лыжных ходов;
6. Обучение спуску и торможению плугом.
7. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.
8. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.
9. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных и попеременных.
10. Совершенствование коньковых ходов.
11. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой.
12. Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».
13. Совершенствование техники прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках.
14. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам.
15. Совершенствование техники поворотов на месте.
16. Повторение учебного материала.

Раздел №3 «Гиревой спорт»

1. Обучение технике выполнения упражнения «рывок».
2. Совершенствование техники «рывка»: постановка ног и хват гири в верхнем и нижнем положении.
3. Совершенствование техники «рывка»: базовое упражнение «качеля».
4. Совершенствование техники «рывка»: разбор элементов упражнения (подрыв, подсед, фиксация)
5. Совершенствование техники «рывка»: положение свободной руки и дыхание.
6. Обучение технике выполнения упражнения «толчок».
7. Совершенствование техники «толчка»: постановка ног и стартовое положение.
8. Совершенствование техники «толчка»: выполнение подрыва и подседа.
9. Совершенствование техники «толчка»: фиксация и сброс гири.
10. Совершенствование техники «толчка»: дыхание.
11. Обучение технике выполнения упражнения «толчок по длинному циклу» (ДЦ).
12. Совершенствование техники (ДЦ): качание двух гирь из положения виса.
13. Совершенствование техники (ДЦ): взятие гирь на грудь.
14. Совершенствование техники (ДЦ): сброс гирь в положение виса.
15. Совершенствование техники (ДЦ): дыхание.

Раздел №4 «Дартс»

1. Обучение технике броска.
2. Обучение изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
3. Обучение прицеливанию.
4. Обучение выполнению выпуска.
5. Совершенствование техники броска.
6. Совершенствование изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
7. Совершенствование прицеливанию.

8. Совершенствование выполнения выпуска.
9. Обучение хватке дротика.
10. Совершенствование хватке дротика.
11. Обучение и совершенствование тактики игры.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка.

Раздел №5 «Мини-футбол»

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование технике ведения мяча.
3. Обучение технике паса.
4. Совершенствование техники паса.
5. Обучение применения технических приемов в игре.
6. Совершенствование тактических действий в нападении.
7. Совершенствование технических приемов игры.
8. Обучение командным действиям в нападении.
9. Обучение финтам.
10. Совершенствование финтов.
11. Обучение и совершенствование техники передвижений.
12. Обучение и совершенствование тактики нападения.
13. Обучение и совершенствование тактики защиты.
14. Двусторонняя учебная игра.

Раздел №6 «Настольный теннис»

1. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития быстроты передвижений.
3. Упражнения для развития ударных движений.
4. Упражнения для развития чувства мяча.
5. Обучение технике хватке, стойке, вращению.
6. Совершенствование техники хватки, стойки, вращения.
7. Обучение основным техническим приемам: толчку, подрезке, накату, подаче.
8. Совершенствование основных технических приемов: толчка, подрезки, наката, подачи.
9. Обучение тактике подачи, приема подачи, розыгрыша очка.
10. Совершенствование тактики подачи, приема подачи, розыгрыша очка.
11. Обучение и совершенствование атакующей игры.
12. Обучение и совершенствование защитной игры.
13. Специальная физическая подготовка.
14. Учебная игра.

3.1.3. Реферат

Темы рефератов для студентов специального медицинского отделения, а так же студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям.
4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
7. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.
9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
11. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией.
12. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме.

13. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
14. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.
15. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
16. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.

3.1.4. Контрольная работа. Темы для студентов заочной формы обучения

1. Оздоровительная аэробика и ее основные виды
2. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
3. Спортивный и оздоровительный туризм.
4. Основные виды дыхательных гимнастик.
5. Оздоровительное значение бега.
6. Методика занятий со студентами, относящихся к специальной учебной группе.
7. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
8. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
9. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
10. Подвижные игры (характеристика, виды, описание подвижных игр).
11. Индивидуальные занятия на тренажерах.
12. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.
13. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм.
14. Питание и развитие человека.
15. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
17. Лыжный спорт: первенства развития.
18. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
19. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
20. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
21. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
22. Безопасность в туризме на примере рафтинга.
23. Безопасность при занятиях горнолыжным спортом.
24. Современное состояние спорта и физической культуры в США.
25. Организация и проведение спортивно-оздоровительных праздников со студентами.
26. Традиционные и инновационные, здоровьесберегающие технологии в физической культуре.
27. Современные Олимпийские игры. Герои отечественного спорта.
28. Зимние Олимпийские игры: история, хронология, статистика.
29. Летние Олимпийские игры: история, хронология, статистика.
30. Параолимпийские игры: история, хронология, статистика.
31. Обзор выступления российских спортсменов на последних зимних олимпийских играх.
32. Обзор выступления российских спортсменов на последних летних олимпийских играх.
33. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
34. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья дыхательной системы.
35. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья органов дыхания.
36. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при Вашем диагнозе заболевания.
37. Профилактика девиантного поведения молодежи средствами физической культуры и спорта.
38. Йога – древнейшая система оздоровления духа и тела.
39. Системы питания (Малахов, Шаталова, Литвина, Брэг, Шелтон, Дерябин и др.).
40. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
41. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная ФК).
42. История развития экспериментальных видов спорта.
43. Культура здоровья: история и современность.

44. История советского футбола.
45. История физической культуры в Китае.
46. История физической культуры в России.
47. Олимпийские игры 60-х годов.
48. Использование пеших, велосипедных, лыжных прогулок в целях оздоровления человека.
49. Физические качества и методика их развития.
50. Пилатес: история и современность.

Указания для выполнения контрольной работы студентами заочного обучения

При выполнении контрольной работы следует руководствоваться следующими указаниями:

1. Контрольную работу следует выполнять в печатном варианте, на формате листа А4, должны быть указаны фамилия и инициалы студента, полный шифр (номер зачетной книжки), курс и направление подготовки.
2. После получения работы (как зачетной, так и не зачетной) студент должен исправить в ней все отмеченные рецензентом недостатки. В случае незачета студент обязан в кратчайший срок выполнить все требования рецензента и представить работу на повторное рецензирование.
3. В период экзаменационной сессии студент должен давать на зачете устные пояснения ко всем или некоторым вопросам, содержащимся в контрольной работе.
4. Студенту выдается индивидуальная тема из представленного перечня.
5. Если в процессе изучения материала у студента возникают вопросы, на которые он не может ответить сам, то ему следует обратиться к ведущему преподавателю для получения консультации.
6. В заключение контрольной работы указать список использованной литературы (не менее 4 источников)

ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ):

Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	- на все индивидуальные темы, должны быть даны письменные достаточно подробные ответы; - указан список использованной литературы; - контрольная работа должна быть представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями;
<i>Не зачтено</i>	не выполнены все требования к критерию «Зачтено»

*** разработчик может использовать предлагаемые критерии оценки или предложить собственные.**

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

Раздел №1 «Полиатлон»

1. Общая физическая подготовка. Общая выносливость – кроссы 10-12 км. Силовые упражнения в тренажерном зале – круговая тренировка на мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса.
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 15-18 км. Бег по пересеченной местности 6-9 км. Бег через препятствия высотой 0,- 0,7 метров. Специальные упражнения прыгуна и метателя.
3. Плавание. Проплавание кролем на груди 100-150 метров. Техника стартов и поворотов.
4. Стрельба. Статические упражнения стрелка с облегченными и утяжеленными вариантами винтовок. Стрельба в соревновательном режиме – 3 пробных 10 зачетных выстрелов на результат.
5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт в гору 40-60 метров, бег под гору 150-200 метров. Прыжковые и беговые упражнения 100-200 метров. Метание ядер 1-2 кг. Двумя руками из разных положений. Метание гранаты с места и с разбега.
6. Соревнования по 4 контрольным испытаниям. Троеборье и четырехборье летнего полиатлона.

Раздел №2 «Лыжная подготовка»

17. Обучение попеременному двухшажному ходу.
2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
3. Обучение бесшажному и одношажному лыжным ходам.

4. Совершенствование бесшажного и одношажного лыжных ходов.
5. Комбинированное применение лыжных ходов;
6. Обучение спуску и торможению плугом.
7. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.
8. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.
9. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных и попеременных.
10. Совершенствование коньковых ходов.
11. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой.
12. Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».
13. Совершенствование техники прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках.
14. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам.
15. Совершенствование техники поворотов на месте.
16. Повторение учебного материала.

Раздел №3 «Гиревой спорт»

1. Обучение технике выполнения упражнения «рывок».
2. Совершенствование техники «рывка»: постановка ног и хват гири в верхнем и нижнем положении.
3. Совершенствование техники «рывка»: базовое упражнение «качеля».
4. Совершенствование техники «рывка»: разбор элементов упражнения (подрыв, подсед, фиксация)
5. Совершенствование техники «рывка»: положение свободной руки и дыхание.
6. Обучение технике выполнения упражнения «толчок».
7. Совершенствование техники «толчка»: постановка ног и стартовое положение.
8. Совершенствование техники «толчка»: выполнение подрыва и подседа.
9. Совершенствование техники «толчка»: фиксация и сброс гири.
10. Совершенствование техники «толчка»: дыхание.
11. Обучение технике выполнения упражнения «толчок по длинному циклу» (ДЦ).
12. Совершенствование техники (ДЦ): качание двух гирь из положения виса.
13. Совершенствование техники (ДЦ): взятие гирь на грудь.
14. Совершенствование техники (ДЦ): сброс гирь в положение виса.
15. Совершенствование техники (ДЦ): дыхание.

Раздел №4 «Дартс»

1. Обучение технике броска.
2. Обучение изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
3. Обучение прицеливанию.
4. Обучение выполнения выпуска.
5. Совершенствование техники броска.
6. Совершенствование изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
7. Совершенствование прицеливанию.
8. Совершенствование выполнения выпуска.
9. Обучение хватке дротика.
10. Совершенствование хватке дротика.
11. Обучение и совершенствование тактики игры.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка.

Раздел №5 «Мини-футбол»

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование технике ведения мяча.
3. Обучение технике паса.
4. Совершенствование техники паса.
5. Обучение применения технических приемов в игре.
6. Совершенствование тактических действий в нападении.
7. Совершенствование технических приемов игры.
8. Обучение командным действиям в нападении.
9. Обучение финтам.
10. Совершенствование финтов.
11. Обучение и совершенствование техники передвижений.
12. Обучение и совершенствование тактики нападения.

13. Обучение и совершенствование тактики защиты.
14. Двусторонняя учебная игра.

Раздел №6 «Настольный теннис»

1. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития быстроты передвижений.
3. Упражнения для развития ударных движений.
4. Упражнения для развития чувства мяча.
5. Обучение технике хватке, стойке, вращению.
6. Совершенствование техники хватки, стойки, вращения.
7. Обучение основным техническим приемам: толчку, подрезке, накату, подаче.
8. Совершенствование основных технических приемов: толчка, подрезки, наката, подачи.
9. Обучение тактике подачи, приема подачи, розыгрыша очка.
10. Совершенствование тактики подачи, приема подачи, розыгрыша очка.
11. Обучение и совершенствование атакующей игры.
12. Обучение и совершенствование защитной игры.
13. Специальная физическая подготовка.
14. Учебная игра.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:

Бинарная шкала	<i>Критерии оценивания</i>
Зачтено (пороговый уровень)	Обучающийся выполнил программу учебной дисциплины, показал знание основного учебного материала, умеет самостоятельно выполнять практические задания по дисциплине, владеет навыками, формируемыми дисциплиной, освоил компетенции, предусмотренные программой дисциплины.
Не зачтено (ниже порогового уровня)	Обучающийся не выполнил значительную часть выше указанных требований

4. ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Тест для оценки сформированности компетенции (ПКР - 1)

1. Содержание спортивных дисциплин для включения в программы официальных соревнований по полиатлону (зимнее двоеборье – юноши)?
 - а) подтягивание, лыжная гонка;
 - б) плавание, лыжная гонка;
 - в) подтягивание, плавание.
2. В упражнении (подтягивание) полиатлон разрешено использование следующей спортивной формы?
 - а) майка, спортивные трусы и обувь;
 - б) майка или полурукавка, спортивные трусы и обувь;
 - в) майка или полурукавка, спортивные трусы и обувь, разрешается выступать без обуви (в носках обязательно).
3. К попеременным лыжным ходам относится?
 - а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
4. К одновременным лыжным ходам относится?
 - а) двухшажный ход; б) трёхшажный ход; в) четырёхшажный ход.
5. Выбор способа подъёма в гору зависит от?
 - а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.
6. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25?
 - а) одновременный одношажный;
 - б) одновременный двухшажный;
 - в) попеременный двухшажный.
7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
 - а) упором; б) переступанием; в) плугом.

8. Разрешается пользоваться тяжелоатлетическим ремнем?
- а) шириной не более 6 см спереди и 12 см сзади;
 - б) шириной не более 7 см спереди и 12 см сзади;
 - в) шириной не более 6 см спереди и 14 см сзади.
9. Ширина наложения бинта на запястье - не более?
- а) 10 см, на коленях - не более 25 см;
 - б) 12 см, на коленях - не более 25 см;
 - в) 12 см, на коленях - не более 23 см.
10. Все соревновательные упражнения должны выполняться на соревновательном помосте размером
- а) 1,7 x 1,7 м;
 - б) 1,6*1,6 м;
 - в) 1,5*1,5 м.
11. Соревновательный помост должна окружать свободная зона, размеры которой?
- а) 105 см;
 - б) 100 см;
 - в) 110 см.
12. Вес гири не должен отклоняться более?
- а) 60 граммов от номинала;
 - б) 50 граммов от номинала;
 - в) 70 граммов от номинала.
13. Игрок может взять перерыв между легами продолжительностью ?
- а). 5 минут
 - б). 3 минуты
 - в). 1 минуту
14. Дротик, отскочивший от мишени или выпавший из нее?
- а). не засчитывается и не перекидывается
 - б). не засчитывается, но перекидывается
 - в). засчитывается
15. При выполнении какого упражнения списываются очки?
- а). «Набор очков»
 - б). «501»
 - в). «Большой раунд»
16. Сколько серий бросков в упражнении «Большой раунд»?
- а). 20
 - б). 21
 - в). 22
17. В каком году дартс был признан международным видом спорта?
- а). 2000
 - б). 2001
 - в). 2002
18. Вес дротиков не должен превышать?
- а). 40 г
 - б). 45 г
 - в). 50 г
19. Какой стойки (изготовки) не бывает?
- а). боковой
 - б). фронтальной
 - в). фланговой
20. Замена игрока в команде может производиться?
- а). перед началом соревнований
 - б). на любом этапе соревнований
 - в). замены запрещены
21. Соблюдая технику безопасности, при игре в дартс запрещено?
- а). проводить броски по мишени, в момент нахождения в секторе другого игрока
 - б). своевременно менять хвостовики и оперение дротиков
 - в). вынимая дротики из мишени быстро покидать зону бросков
22. Классическое закрытие упражнения «501» осуществляется попаданием в?
- а). утроение
 - б). удвоение
 - в). четный сектор
23. Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием?
- а) 2

- б) 5
в) 4
г) 6
24. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве в мини-футболе?
а) Главный судья
б) Судья на линии
в) Судья хронометрист
г) Судья информатор
25. Продолжительность игры в мини-футболе равна?
а) 2 тайма х 25 минут
б) 2 тайма х 20 минут
в) 2 тайма х 30 минут
г) 2 тайма х 15 минут
26. Перерыв между таймами в мини-футболе равен?
а) 10 минут
б) 15 минут
в) 12 минут
г) 14 минут
27. На каком расстоянии от мяча находится игроки не выполняющий начальный удар?
а) 3
б) 4
в) 5
г) 6
28. Какой должен быть цвет сетки в настольном теннисе?
а) синий
б) зеленый
в) Голубой
29. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
а) 2.5 г.
б) 3 г.
в) 2.7 г.
30. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
а). 5
б). 10
в). 11
31. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?
а) 42мм.
б) 45мм.
в) 40мм.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ИТОГОВЫЙ ТЕСТ:

5-ти балльная шкала оценивания	Критерии оценивания*
Отлично (высокий уровень)	выставляется, если задание выполнено на 75-100%
Хорошо (продвинутый уровень)	выставляется, если задание выполнено на 61-74%
Удовлетворительно (пороговый уровень)	выставляется студенту, если задание выполнено на 41-60%
Неудовлетворительно (ниже порогового уровня)	выставляется студенту, если задание выполнено менее чем на 40%