

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой  
физического воспитания

 А.А. Кокшаров

«10» апреля 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Декан биолого-технологического  
факультета

 А.И. Афанасьева

«10» апреля 2021г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**

по учебной дисциплине  
(модулю)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)**

(наименование)

Направление подготовки

**36.03.02 Зоотехния**

(шифр и название)

Направленность (профиль)

**Зооинжиниринг и цифровизация в животноводстве**

Квалификация (степень)– бакалавр

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2021

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

Рассмотрен на заседании кафедры, протокол № 7 от «15» 09 2021г.

Зав. кафедрой физического  
воспитания к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобен на заседании методической комиссии биолого-технологического факуль-  
тета, протокол № 11 от «10» 09 2021г.

Председатель методической  
комиссии к.б.н., доцент



Л.А. Бондырева

Составитель:  
к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

## Содержание

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критерии их оценивания ..... | 4  |
| 2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....                                              | 6  |
| 3. Виды оценочных средств .....                                                                            | 6  |
| 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                                                                                                                   | Дескрипторные характеристики                                                                                                                                                   | Критерии оценивания результатов обучения |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       | Вид оценочного средства                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                | Отлично<br>(высокий уровень)             | Хорошо<br>(продвинутый уровень)                                                                                                                                                                            | Удовлетворительно<br>(пороговый уровень)                                                                                                                                          | Не удовлетворительно<br>(ниже порогового уровня)                                                                                                                      |                                                          |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                          |
| Содержание компетенции (код компетенции)                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                          |
| способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                          |
| Начальный этап                                                                                                                                  | Должен знать:<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.     | Систематические знания                   | В целом успешные, но несистематические знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.    | Фрагментарные знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.    | Не знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.    | Контрольные нормативы / Устный опрос, контрольная работа |
|                                                                                                                                                 | Должен уметь:<br>-анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. | Систематические умения                   | В целом успешные, но несистематические умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. | Фрагментарные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. | Не умеет анализировать влияния средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. |                                                          |
|                                                                                                                                                 | Должен владеть:<br>-навыками самостоятельного, методически правильного достиже-                                                                                                | Систематическое владение                 | В целом успешное, но несистематическое владение навыками самостоя-                                                                                                                                         | Фрагментарное владение навыками самостоятельного, методически                                                                                                                     | Не владеет навыками самостоятельного, методически правильного                                                                                                         |                                                          |

|              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|              | ния должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.                                                                    |                                                                                                                                                   | тельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры. | правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры. | достижения должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры. |       |
| Базовый этап | Знает:<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.                                                      | 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 |
|              | Умеет:<br>-анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.                                                  | 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 самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры. | 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.    | Контрольные нормативы                    | 1. Легкая атлетика<br>2. Лыжная подготовка<br>3. Баскетбол<br>4. Волейбол<br>5. Футбол<br>6. Атлетическая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7            |
| 2.    | Контрольная работа для заочного обучения | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br>2. Социально-биологические основы физической культуры<br>3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7            |
| 3.    | Зачет                                    | 1. Легкая атлетика<br>2. Лыжная подготовка<br>3. Баскетбол<br>4. Волейбол<br>5. Футбол<br>6. Атлетическая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7            |

## 3. Виды оценочных средств

### 3.1.Оценочные средства для текущей аттестации

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

**Девушки**

| Нормативы                                                                          | 5-ти балльная шкала оценивания |            |            |            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                    | Зачтено                        |            |            | Не зачтено |            |
|                                                                                    | 5                              | 4          | 3          | 2          | 1          |
| Легкая атлетика: Бег 2000 м (мин, сек.).                                           | 10.15                          | 10.45      | 11.10      | 11.30      | 12.00      |
| Легкая атлетика: Бег 100 м                                                         | 15,7                           | 16,0       | 17,0       | 17,9       | 18,7       |
| Легкая атлетика: Прыжок в длину с места (см).                                      | 190                            | 180        | 168        | 160        | 150        |
| Легкая атлетика: 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        |
| Баскетбол: Броски мяча с трех точек из под кольца (...из 9).                       | 6                              | 5          | 4          | 3          | 2          |
| Баскетбол: Ведение мяча по прямой 15 м (сек.).                                     | 4,0                            | 4,4        | 4,8        | 5,0        | 5,2        |
| Баскетбол: Штрафной бросок (из 10).                                                | 6                              | 5          | 4          | 3          | 2          |
| Волейбол: Из 12 подач любым способом, попасть в левую или правую стороны площадки. | 8<br>(4+4)                     | 6<br>(3+3) | 4<br>(2+2) | 2<br>(1+1) | 1<br>(1+0) |
| Волейбол: Передача через волейбольную сетку.                                       | 20                             | 15         | 10         | 7          | 4          |

|                                                                                                           |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Атлетическая гимнастика: Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).                         | 15 | 12 | 10 | 8  | 5  |
| Атлетическая гимнастика: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                           | 25 | 20 | 15 | 10 | 5  |
| Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки                              | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

### Юноши

| Нормативы                                                                           | 5-ти балльная шкала оценивания |            |            |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                                                     | Зачтено                        |            |            | Не зачтено |            |
|                                                                                     | 5                              | 4          | 3          | 2          | 1          |
| Легкая атлетика: Бег 3000 м (мин, сек).                                             | 12,00                          | 12,30      | 13,10      | 13,50      | 14,30      |
| Легкая атлетика: Бег 100 м                                                          | 13,2                           | 13,8       | 14,0       | 14,30      | 14,6       |
| Легкая атлетика: Прыжок в длину с места (см).                                       | 250                            | 240        | 230        | 223        | 215        |
| Легкая атлетика: Подтягивание на перекладине                                        | 15                             | 12         | 9          | 7          | 5          |
| Легкая атлетика: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).                      | 11,50                          | 10,50      | 9,50       | 9,00       | 8,50       |
| Лыжные гонки: Бег на лыжах 5 км (мин, сек).                                         | 23,50                          | 25,00      | 26,25      | 27,45      | 28,30      |
| Баскетбол: Броски мяча с трех точек из под кольца (...из 9).                        | 9                              | 8          | 7          | 6          | 4          |
| Баскетбол: Ведение мяча по прямой 15 м (сек).                                       | 3,2                            | 4,0        | 4,2        | 4,4        | 4,6        |
| Баскетбол: Штрафной бросок (...из 10).                                              | 7                              | 5          | 4          | 3          | 2          |
| Волейбол: Из 10 подач любым способом попасть в левую и правую стороны площадки.     | 8<br>(4+4)                     | 6<br>(3+3) | 4<br>(2+2) | 2<br>(1+1) | 1<br>(1+0) |
| Волейбол: Передача через волейбольную сетку                                         | 25                             | 20         | 15         | 10         | 5          |
| Футбол: Удар мяча на точность (число попаданий из 10)                               | 8                              | 6          | 4          | 2          | 1          |
| Футбол: Ведение мяча (20 метров) с ударом по воротам с расстояния 16 метров (сек.)  | 12                             | 15         | 18         | 21         | 24         |
| Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). | 15                             | 12         | 9          | 7          | 5          |
| Атлетическая гимнастика: В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз). | 10                             | 7          | 5          | 3          | 2          |

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.

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.

### **Задания 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)

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.

### **ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ):**

| Критерии оценивания |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Компетенция |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Зачтено             | - на все индивидуальные темы, должны быть даны письменные достаточно подробные ответы;<br>- указан список использованной литературы;<br>- контрольная работа должна быть представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями; | УК-7        |
| Не зачтено          | 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:**

## 1. Раздел №1 «Легкая атлетика»

1. Обучение и совершенствование бега с высокого старта.
2. Обучение и совершенствование техники бега с низкого старта.
3. Обучение технике финиширования.
4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
5. Развитие скоростно-силовых качеств.
6. Развитие скоростной выносливости.
7. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега.
8. Обучение технике правильного отталкивания прыжка в длину с разбега.
9. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.
10. Обучение технике спортивной ходьбы.
11. Обучение и совершенствование техники прыжка с разбега.
12. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости.
13. Обучение технике бега на средние дистанции.
14. Обучение технике финиширования на средние дистанции.
15. Совершенствование техники финиширования на средние дистанции.

## 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 «Баскетбол»

1. Обучение технике действий игрока без мяча.
2. Совершенствование техники действий игрока без мяча.
3. Обучение технике действий игрока с мячом.
4. Совершенствование техники действия игрока с мячом.
5. Обучение технике ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением.
6. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
7. Совершенствование техники заслонов;
8. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением.
9. Обучение личной защите.
10. Обучение технике отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
11. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
12. Обучение технике заслонов.
13. Совершенствование техники заслонов.
14. Совершенствование учебного материала.
15. Двусторонняя учебная игра.

## Раздел №4 «Волейбол»

1. Обучение технике действия игрока без мяча: стойки, повороты.
2. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты.
3. Обучение технике приема и передачи мяча.
4. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
5. Обучение и совершенствование технике подачи мяча.
6. Обучение технике нападающего удара.

7. Совершенствование техники нападающего удара.
8. Изучение правил игры в волейбол.
9. Повторение правил игры в волейбол.
10. Совершенствование нижней и верхней подач, передач и приема мяча снизу.
11. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
12. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
13. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения.
14. Двусторонняя учебная игра.

#### Раздел №5 «Футбол»

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники 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 «Атлетическая гимнастика»

1. Обучение технике упражнений на тренажерах.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.
3. Совершенствование техники упражнений с гантелями и гириями.
4. Развитие силы с помощью упражнений на тренажерах.
5. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп.
6. Комплекс упражнений для развития мышц шеи.
7. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений для развития косых мышц живота.
9. Комплекс упражнений для развития грудных мышц.
10. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
11. Комплекс упражнений для развития широчайшей мышцы спины.
12. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
13. Комплекс упражнений для развития мышц ног.
14. Комплекс упражнений для развития задней поверхности бедра.
15. Комплекс упражнений для икроножных мышц.

#### ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:

| Бинарная шкала                                       | <i>Критерии оценивания</i>                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Зачтено</i></b><br>(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. |
| <b><i>Не зачтено</i></b><br>(ниже порогового уровня) | Обучающийся не выполнил значительную часть выше указанных требований                                                                                                                                                                                                      |

### 4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции

#### Тест (УК-7)

1. Как по другому называется бег с препятствиями?
  - а) водный бег;
  - б) стиль-чез;

- в) стипль-чез.
2. Дистанция 110 м с барьерами проводится?
- а) женщины;  
б) мужчины;  
в) женщины и мужчины.
3. В скольких видах соревнуются женщины-многоборки?
- а) 10;  
б) 8;  
в) 7.
4. В каком направлении проводится бег по круговой дорожке?
- а) по часовой стрелке;  
б) против часовой стрелки;  
в) зависит от дистанции.
5. Какова длина зоны передачи эстафетной палочки?
- а) 10 метров;  
б) 20 метров;  
в) 15 метров.
6. Что должен сделать бегун, если потерял эстафетную палочку?
- а) поднять ее с дорожки;  
б) бежать без палочки;  
в) выбыть из соревнований.
7. Если спортсмен 3 раза подряд сбивает планку в прыжках в высоту?
- а) продолжает соревнования;  
б) получает предупреждение;  
в) выбывает с соревнований.
8. Является ли легкая атлетика Олимпийским видом спорта?
- а) да;  
б) нет.
9. К попеременным лыжным ходам относится...
- а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
10. К одновременным лыжным ходам относится...
- а) двухшажный ход; б) трёхшажный ход; в) четырёхшажный ход.
11. Выбор способа подъёма в гору зависит от...
- а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.
12. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25?
- а) одновременный одношажный;  
б) одновременный двухшажный;  
в) попеременный двухшажный.
13. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
- а) упором; б) переступанием; в) плугом.
14. Перерыв до времени начала игры, указанного в расписании, должен составлять ...
- а) 15 минут  
б) 20 минут  
в) 25 минут
15. Мяч становится живым в тот момент, когда?
- а) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руку(-и) старшего судьи при подбрасывании;  
б) во время штрафного броска мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок;  
г) во время вбрасывания мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание;  
д) все варианты верны.
16. Мяч становится мертвым, когда?
- а) заброшен любой мяч с игры или со штрафного броска;  
б) судья дает свисток в тот момент, когда мяч живой;  
в) очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске;  
г) звучит сигнал игровых часов об окончании четверти или овертайма;  
д) все варианты верны.
17. Мяч выходит в аут, когда он касается?
- а) игрока или любого другого лица, находящегося в ауте;  
б) пола или любого предмета над, на или за ограничивающей линией;  
в) опоры, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого предмета над игровой площадкой;  
г) все варианты верны.
18. Столкновение – это неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком

или движением ... соперника?

- а) в голову
- б) в туловище
- в) в ноги

19. Блокировка – это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению ... с мячом или без мяча?

- а) соперника;
- б) игрока собственной команды.

20. Толчок – это неправильный персональный контакт ..., при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника с мячом или без мяча?

- а) с головой;
- б) с туловищем;
- в) с любой частью тела.

21. При каком условии мяч попавший в сетку, может быть оставлен в игре?

- а) если командой не превышен лимит трех ударов;
- б) если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение;
- в) если командой превышен лимит тех ударов.

22. Какой командой выполняется подача в первой и в решающей пятой партии?

- а) командой хозяйкой соревнований;
- б) командой гостей соревнований;
- в) командой определяемой по жеребьевке.

23. В течение скольких секунд подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи?

- а) в течение 15 секунд;
- б) в течение 18 секунд;
- в) в течение 8 секунд.

24. Если подающий совершает ошибку при подаче и соперник нарушает расстановку?

- а) фиксируется и наказывается ошибка при подаче;
- б) фиксируется и наказывается ошибка при расстановке;
- в) оба ответа верны.

25. Какое количество обычных игровых перерывов и замен допускается?

- а) два тайм-аута, шесть замен;
- б) один тайм-аут, три замены;
- в) три тайм-аут, три замены.

26. Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, действие судьи?

- а) немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку;
- б) сделать тайм-аут и произвести замену;
- в) немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку, затем розыгрыш переигрывается.

27. Интервал между второй и третьей партиями может быть увеличен?

- а) 10 минут;
- б) 5 минут;
- в) 3 минуты.

28. Для смены площадки в решающей партии нужно набрать?

- а) 15 очков;
- б) 8 очков;
- в) 20 очков.

29. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена?

- а) не более трех игроков;
- б) не более пяти игроков;
- в) не более шести игроков.

30. Если игрок меняется местами с вратарем без предварительного разрешения судьи?

- а) игра продолжается и когда мяч в следующий раз выйдет из игры, соответствующие игроки получают предупреждение с показом желтой карточки;
- б) игра продолжается и когда мяч в следующий раз выйдет из игры, соответствующие игроки получают предупреждение с показом красной карточки;
- в) игра заканчивается.

31. Обязательными элементами экипировки игрока являются?

- а) рубашка, трусы - если используются подтрусики, то они должны быть того же основного цвета, что и трусы, гетры, щитки, обувь;
- б) футболка, трусы - если используются подтрусики, то они должны быть того же основного цвета, что и трусы, гетры, щитки, обувь;
- в) рубашка или футболка, трусы - если используются подтрусики, то они должны быть того же основного цвета, что и трусы, гетры, щитки, обувь.

32. Если судья останавливает игру для вынесения предупреждения?

а) игра возобновляется штрафным ударом, выполняемым игроком противоположной команды с того места, где мяч находился в момент остановки матча судьей;

б) игра возобновляется свободным ударом, выполняемым игроком своей команды с того места, где мяч находился в момент остановки матча судьей;

в) игра возобновляется свободным ударом, выполняемым игроком противоположной команды с того места, где мяч находился в момент остановки матча судьей.

33. . Игрок не находится в положении "вне игры"?

а) он на одной линии с соперником, находящимся в предпоследней позиции;

б) он на своей половине поля, на одной линии с соперником, находящимся в предпоследней позиции, на одной линии с двумя последними игроками противоположной команды;

в) он на своей половине поля, на одной линии с двумя последними игроками противоположной команды.

34. Упражнения на развитие ягодичной мышцы?

а) выпады со штангой на плечах;

б) приседы с гантелями;

в) разведение ног в тренажере.

35. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы?

а) жим гантелей сидя;

б) подъем гантелей вперед попеременно;

в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков.

36. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы?

а) разведение рук с гантелями в наклоне;

б) попеременные сгибания рук с гантелями;

в) разгибание руки с гантелью из-за головы.

37. Упражнения на развитие мышц предплечья?

а) сгибание рук на скамье Скотта;

б) сгибание запястий со штангой хватом снизу;

в) сгибание рук на блочном тренажере.

38. Упражнения на развитие прямой мышцы живота?

а) подъемы туловища с поворотом;

б) подъем коленей в висе;

в) сворачивание туловища на полу.

39. Упражнения на развитие косых мышц живота?

а) боковые подъемы туловища на римском стуле;

б) подъем коленей в висе;

в) подъем коленей в упоре.

40. Упражнения на развитие нижнего пресса?

а) подъем коленей в висе;

б) подъем ног на наклонной скамье;

в) боковые наклоны стоя с гантелью.

### ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ИТОГОВЫЙ ТЕСТ:

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