

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

1. Прикладная физическая культура 2. Спортивные и подвижные игры  
3. Фитнес-культура»

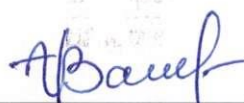
Направление подготовки	01.03.04 Прикладная математика
Направленность (профиль) образовательной программы	Математическое и компьютерное моделирование

Обеспечивающее подразделение
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Разработчик ФОС:

Заведующий кафедрой, Доцент, Канди-  
дат педагогических наук

(должность, степень, ученое звание)



(подпись)

Валеев А.М.

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании  
кафедры, протокол № 5 от «17» 05 2022 г.

Заведующий кафедрой А.М. Валеев Валеев А.М.

<sup>1</sup> В данном документе представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оце-  
ночных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.),  
предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

**Прикладная физическая культура**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Специальные упражнения легкоатлета	УК-7	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует навыки технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
2. Бег на средние и длинные дистанции	УК-7		
3. Бег на короткие дистанции	УК-7		
4. Совершенствование техники бега по дистанции	УК-7		
5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге	УК-7		
6. Прыжки в длину	УК-7	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует навыки
7. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП	УК-7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
8. Баскетбол	УК-7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профес-

			сиональной деятельности.
<i>9. Волейбол</i>	УК-7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>10. Футбол</i>	УК-7	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>11. Настольный теннис</i>	УК-7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>12. Дартс</i>	УК-7	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>13. Подвижные игры</i>	УК-7	Практическое задание по теме 13	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>14. Гимнастические положения и движения</i>	УК-7	Практическое задание по теме 14	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>15. Общеразвивающие упражнения</i>	УК-7	Практическое задание по теме 15	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

<p><i>16. Воспитание физических качеств</i></p>	<p>УК-7</p>	<p>Практическое задание по теме 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p><i>17. Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика</i></p>	<p>УК-7</p>	<p>Практическое задание по теме 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p><i>18. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>УК-7</p>	<p>Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> </ul>

### Спортивные и подвижные игры

<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Показатели оценки</b>
<i>1 Баскетбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Настольный теннис</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>3 Волейбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>4 Футбол</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по футболу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>5 Дартс</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни

			человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по дартсу	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Бадминтон</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Подвижные игры на открытом воздухе</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>8 Подвижные игры в закрытых помещениях</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>9 Народные подвижные игры</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>10 Гимнастические положения и движения</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. - Представляет значение физической культуры в формирова-

<i>11 Общеразвивающие упражнения</i>	УК-7	Контрольные нормативы	нии общей культуры личности человека. - Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. - Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>12 Воспитание физических качеств</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Осуществляет разработку содержания учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.
<i>13 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### Фитнес-культура

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Оздоровительная</i>	УК-7	Контрольное за-	- Осуществляет использование



<i>ходьба, бег.</i>		дание по теме 1	средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Аэробика</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 4	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>5 Стретчинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 5	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 6	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Шейпинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 7	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>8 Бодибилдинг</i>	УК-7	Контрольное задание по теме 8	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>9 Аквафитнес</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>	УК-7	Контрольные нормативы	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

### Прикладная физическая культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>2</u> семестр <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Практическое задание по теме 13	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №3 по футболу
5	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
6	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>3 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки); бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	5-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	5-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	5-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 14	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Практическое задание по теме 15	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не вы-

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				полнено – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
5	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
6	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
7	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	5-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	5-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из по-	5-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного нор-

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	ложения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)			матива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №10 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №2 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 16	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №11 по баскетболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>				<b>80 баллов</b>
<b>6 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
4	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
5	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	14-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №12 по баскетболу
6	Практическое задание по теме 17	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №13 по волейболу
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	16-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	16-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	16-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>7 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольные нормативы: бег 100м (юноши и девушки) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши)	5-ая неделя	5 баллов	Бег 100м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Бег 2000м, 3000м: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
2	Контрольные нормативы: прыжок в длину с места (юноши и девушки)	5-ая неделя	5 баллов	Прыжок в длину с места согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
3	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); наклон стоя согнувшись (гибкость)	5-ая неделя	5 баллов	Подтягивание юноши, подъем туловища дев. согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
			5 баллов	Гибкость: согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7)
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №14 по футболу
5	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных
6	Практическое задание по теме 17	В течение семестра	15 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; до-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				пущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	16-ая неделя	10 баллов	Выполнение теста №15 по настольному теннису
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	10 баллов	Выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена одна ошибка – 5 баллов; допущено две и более ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>80 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### Спортивные и подвижные игры

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>2 семестр</u> <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №1 по настольному теннису
3	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №2 по баскетболу
4	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №3 по футболу

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>110 баллов</b>	
<b>3 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №4 по футболу
3	Контрольно-тестовое задание по дартсу	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №5 Контрольные броски в мишень – 3 серии по 3 броска: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных
4	Собеседование (опрос) по теме 2	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил



	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №6 по волейболу
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>				<b>110 баллов</b>
<b>4 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	10-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №7 по настольному теннису
2	Контрольно-тестовое задание по волейболу	11-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №8 по волейболу
3	Контрольно-тестовое задание по футболу	13-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №9 по футболу
4	Собеседование (опрос) по теме 3	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>110 баллов</b>	
<u>5</u> семестр				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №10 по футболу
3	Собеседование (опрос) по теме 4	14-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Собеседование (опрос) по теме 5	14-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопро-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				сы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Собеседование (опрос) по теме 6	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
6	Собеседование (опрос) по теме 7	15-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
7	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №11 по баскетболу
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>110 баллов</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольно-тестовое задание по баскетболу	14-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №12 по баскетболу
2	Контрольно-тестовое задание по волейболу	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №13 по волейболу
3	Собеседование (опрос) по теме 8	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допу-

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				стившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №14 по бадминтону
5	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>7 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
2	Контрольно-тестовое задание по футболу	8-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №15 по футболу
3	Собеседование (опрос) по теме 9	16-ая неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблю-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				дением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
4	Контрольно-тестовое задание по настольному теннису	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №16 по настольному теннису
5	Контрольно-тестовое задание по бадминтону	16-ая неделя	20 баллов	Выполнение теста №17 по бадминтону
6	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>110 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### Фитнес-культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>2 семестр</i> <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	7-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам –

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				0 баллов.
3	Собеседование (опрос) по теме 3	8-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
9	Собеседование (опрос) по теме 9	16-ая неделя	15 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 15 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 10 баллов; показавшему не-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				полные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
10	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
11	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>145 баллов</b>	
<b>3 семестр</b>				
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
1	Контрольное задание по теме 4	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
3	Контрольное задание	6-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
	по теме 5			ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	8-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 1	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
3	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; до-



	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				пущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 4	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
3	Контрольное задание по теме 5	6-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	8-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 1	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
3	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 бал-

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				лов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольные нормативы	16-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 баллов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<i>7 семестр</i>				
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>				
1	Контрольное задание по теме 1	4-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
2	Контрольные нормативы	5-ая неделя	25 баллов	1) бег 100м (юноши и девушки); 2) бег 2000м (девушки) бег 3000м (юноши) 3) прыжок в длину с места (юноши и девушки) 4) подтягивание на перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа в сед (девушки); 5) наклон стоя согнувшись (гибкость). От 0 до 5 бал-

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
				лов согласно оценки результата контрольного норматива (таблица 7) в каждом контрольном нормативе
3	Контрольное задание по теме 4	10-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
4	Контрольное задание по теме 5	12-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
5	Контрольное задание по теме 6	13-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
6	Контрольное задание по теме 7	14-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
7	Контрольное задание по теме 8	15-ая неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
8	Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»	16-ая неделя	15 баллов	Выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена одна ошибка – 10 баллов; допущено две – 5 баллов и более двух ошибок – 0 баллов.
<b>ИТОГО:</b>			<b>100 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### **3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Прикладная физическая культура**

#### **Контрольно-тестовые задания**

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически

достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

#### **Тест №1 Настольный теннис**

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 4 балла.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 6 баллов.

#### **Тест №2 Баскетбол**

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 5 баллов; 36 – 3 балла; 34 – 1 балл.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 5 балла; 4 – 3 балла; 3 – 1 балл.

#### **Тест №3 Футбол**

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 10 баллов; 6,2 с – 5 баллов; 6,5 – 3 балла.

#### **Тест №4 Футбол**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 попадания – 5 баллов; 3 попадания – 3 балла.

#### **Тест №5 Дартс**

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 10 баллов; 40 – 5 баллов; 30 – 3 балла из 90 возможных

#### **Тест №6 Волейбол**

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча Норматив: 10 передач подряд – 5 баллов; 9 передач – 3 балла; 8 передач – 2 балла.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 5 баллов; 7 – 3 балла; 6 – 2 балла.

#### **Тест №7 Настольный теннис**

**Задание 1** Выполнение подачи с поступательным (верхнем) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

**Задание 2** Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 5 баллов; 7 подач – 3 балла; 6 подач – 2 балла.

#### **Тест №8 Волейбол**

Подача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 10 баллов; 4 подачи – 5 баллов; 3 подачи – 3 балла.

#### **Тест №9 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 10 баллов; 9,2 с – 5 баллов; 9,5 с – 3 балла.

#### **Тест №10 Футбол**

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 10 баллов; 3 попадания – 5 баллов; 2 попадания – 3 балла.

#### **Тест №11 Баскетбол**

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 10 баллов, в одно кольцо – 5 баллов.

#### **Тест №12 Баскетбол**

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 10 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 5 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 3 балла.

#### **Тест №13 Волейбол**

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 10 баллов; 4 – 5 баллов; 3 – 3 балла.

#### **Тест №14 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 10 баллов; 8,8 с – 5 баллов; 9,2 с – 3 балла.

#### **Тест №15 Настольный теннис**

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 10 баллов; 7 – 5 баллов; 6 – 3 балла.

### **Практические задания**

#### *Тема 13 «Подвижные игры»*

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

#### *Тема 14 Гимнастические положения и движения*

Охарактеризовать и представить основные исходные положения и движения. Строевые приемы, построения и перестроения.

#### *Тема 15.Общеразвивающие упражнения*

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки организма занимающегося к предстоящей работе в физкультурно-спортивной деятельности.

#### *Тема 16. Воспитание физических качеств*

Представить основы методики развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

#### *Тема 17 Аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика*

1. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.
2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.
3. Рассчитать количество повторений и темп движения в атлетической гимнастике для развития силы, силовой выносливости.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Контрольно-тестовые задания**

Контрольно-тестовые задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

#### **Тест №1 Настольный теннис**

Задание 1 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте. Норматив: не менее 30 секунд одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попыток – 10 баллов.

Задание 2 Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении по кругу радиусом 2,5-3 м. Норматив: не менее 30 секунд с одной попытки или 1 мин в сумме 2-х попы-

ток – 10 баллов.

### **Тест №2 Баскетбол**

Задание 1 Передачи в парах за 30 секунд. Расстояние между парами 2 м. Норматив: 40 передач – 10 баллов; 36 – 8 баллов; 34 – 5 баллов.

Задание 2 Штрафные броски. Занимающийся выполняет 10 штрафных бросков, мяч подает напарник. Норматив: 5 попаданий – 10 баллов; 4 – 8 баллов; 3 – 5 баллов.

### **Тест №3 Футбол**

Занимающийся выполняет бег 30 м. с ведением мяча. Мяч ставится на линию старта. По команде выполняется бег с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Норматив: 5,8 с. – 20 баллов; 6,2 с – 15 баллов; 6,5 – 10 баллов.

### **Тест №4 Футбол**

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу ногой с расстояния 17 м. Занимающиеся посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Учитывается сумма попаданий из пяти попыток. Норматив: 5 попаданий – 20 баллов; 4 попадания – 15 баллов; 3 попадания – 10 баллов.

### **Тест №5 Дартс**

Выполнение контрольного норматива включают одиночные метания дротиков в мишень с круглыми секторами от 10 до 1 очков. Учащийся выполняет 3 серии по 3 броска. После выполнения одной серии снимает дротики с мишени самостоятельно. Разрешается перед зачетными бросками выполнить 3 пробных броска. Пробные броски не учитываются и в зачет не идут. Если участник отказывается от пробных бросков, то он должен сообщить об этом перед началом бросков. Каждый зачетный бросок объявляется. Бросок не засчитывается если: дротик не воткнулся в мишень; воткнулся в другой дротик в мишени или упал до объявления результата. Определение результата по сумме набранных очков во всех сериях. Норматив: 50 очков – 20 баллов; 40 – 15 баллов; 30 – 10 баллов из 90 возможных

### **Тест №6 Волейбол**

Задание 1 Передача мяча сверху над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча сверху над собой, не выходя из круга. Учитывается количество правильно выполненных передач до потери мяча Норматив: 10 передач подряд – 10 баллов; 9 передач – 8 баллов; 8 передач – 5 баллов.

Задание 2 Прием мяча снизу над собой. Занимающийся расположен в кругу, радиус которого 1,8 м, с мячом в руках. Выполняет прием мяча снизу над собой, не выходя из круга. Учитывается количество до потери мяча Норматив: 8 правильно выполненных упражнений подряд – 10 баллов; 7 – 8 баллов; 6 – 5 баллов.

### **Тест №7 Настольный теннис**

Задание 1 Выполнение подачи с поступательным (верхним) вращением мяча по диагонали. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

Задание 2 Выполнение подачи с обратным (нижним) вращением мяча. Выполняется справа и слева по 5 подач. Учитывается сумма правильно выполненных подач. Норматив: 8 подач – 10 баллов; 7 подач – 7 баллов; 6 подач – 5 баллов.

### **Тест №8 Волейбол**



Поддача мяча. Занимающийся расположен за лицевой линией площадки. Выполняет подачу мяча любым способом в площадку соперника из 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных подач. Норматив: 5 результативных подач – 20 баллов; 4 подачи – 15 баллов; 3 подачи – 10 баллов; 2 подачи – 5 баллов..

#### **Тест №9 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с центральной линии футбольного поля, вести мяч 10 м., далее ведение с обводкой пяти стоек (расстояние между стойками 5 м), и, с линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Для выполнения теста даются три попытки. Норматив: 8,8 с – 20 баллов; 9,2 с – 15 баллов; 9,5 с – 10 баллов.

#### **Тест №10 Футбол**

Удары по воротам на точность и силу удара выполняются по неподвижному мячу с линии штрафной площадки. Учащиеся посылают мяч в заданную половину ворот. Для этого ворота делят на две половины по вертикали с помощью веревки, протянутой через перекладину ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Норматив 4 попадания – 20 баллов; 3 попадания – 15 баллов; 2 попадания – 10 баллов.

#### **Тест №11 Баскетбол**

Ведение мяча с броском по кольцу выполняется из-за лицевой линии к противоположному щиту с броском по кольцу в движении. То же в обратную сторону. Следить за правильностью техники выполнения. Норматив: попадание в оба кольца – 20 баллов, в одно кольцо – 10 баллов.

#### **Тест №12 Баскетбол**

Обводка области штрафного броска с броском по кольцу. Игрок располагается с мячом на точке пересечения линий области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа - налево (включая полуокружность). Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и другую сторону и попасть в кольцо (время фиксируется). Норматив: девушки за 15 с, юноши за 13 с – 20 баллов; девушки за 16 с, юноши за 14 с – 15 баллов; девушки за 17 с, юноши за 15 с – 10 баллов.

#### **Тест №13 Волейбол**

Нападающий удар. Учащийся перебивает мяч через сетку в противоположную площадку из зоны «4» с передачи или наброса из зоны «3». После удара мяч должен опуститься в пределах площадки соперника. Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток. Норматив: 5 правильно выполненных упражнений – 20 баллов; 4 – 15 баллов; 3 – 10 баллов.

#### **Тест №14 Бадминтон**

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Норматив: 41-50 ударов – 20 баллов; 31-40 ударов – 15 баллов; 21-30 ударов – 10 баллов; 11-20 ударов – 5 баллов.

#### **Тест №15 Футбол**

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка

ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат. Норматив: 8,5 с – 20 баллов; 8,8 с – 15 баллов; 9,2 с – 10 баллов.

#### **Тест №16 Настольный теннис**

Выполнение атакующего удара справа и слева с наброса мяча с противоположной стороны. Норматив: 8 правильно выполненных упражнений из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

#### **Тест №17 Бадминтон**

1. Подача. Для выполнения данного теста мелом в задних углах площадки рисуется квадрат (или накладывается квадрат, вырезанный из цветной бумаги размером 50х50 см.) Выполняется 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий воланов в квадрат. Норматив: 8 попаданий из десяти – 20 баллов; 7 – 15 баллов; 6 – 10 баллов.

### **Вопросы для собеседования (опроса)**

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

#### *Тема 1 «Баскетбол»*

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Характеристика игры в баскетбол.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Техника нападения.
6. Техника защиты.
7. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 2 «Настольный теннис»*

1. Способы держания ракетки.
2. Характер вращения мячей.
3. Подача и прием подачи.
4. Техника нападения.
5. Техника защиты.
6. Тактика игры в нападении.
7. Тактика игры в защите.
8. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 3 «Волейбол»*

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Характеристика игры в волейбол.
3. Правила игры в волейбол.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 4 «Футбол»*

1. История развития футбола.
2. Правила игры в футбол.
3. Техника игры в нападении.
4. Техника игры в защите.
5. Тактика игры.
6. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 5 «Дартс»*

1. История возникновения игры в дартс.
2. Характеристика игры.
3. Оборудование и инвентарь.
4. Правила игры.
5. Разновидности игры.
6. Техника игры в дартс.
7. Тактика игры в дартс.

#### *Тема 6 «Бадминтон»*

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Характеристика игры в бадминтон.
3. Правила игры в бадминтон.
4. Техника игры в нападении.
5. Техника игры в защите.
6. Тактика игры.
7. Оборудование и инвентарь.

#### *Тема 7 «Подвижные игры на открытом воздухе»*

1. Использование подвижных игр в системе физического воспитания
2. Организация и проведение подвижных игр на открытых площадках.
3. Подвижные игры с инвентарем.
4. Подвижные игры без инвентаря.

#### *Тема 8 «Подвижные игры в закрытых помещениях»*

1. Использование подвижных игр в спортивной подготовке
2. Организация и проведение подвижных игр в помещениях.
3. Командные подвижные игры.
4. Некомандные подвижные игры.

#### *Тема 9 «Народные подвижные игры»*

1. Использование народных подвижных игр для развития физических качеств.
2. Подбор, методика проведения и руководство народных подвижных игр.
3. Подвижные игры народов Приамурья.

### **Фитнес-культура**

#### **Контрольные задания**

Контрольные задания предназначены для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, умений, навыков, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

#### *Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»*

1. Охарактеризовать различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Описать структуру кондиционной тренировки.
3. Охарактеризовать воздействие на организм циклических упражнений аэробной направленности.
4. Описать факторы, определяющие содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега.
5. В табличной форме составить разговорный тест для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбой.
6. Составить шкалу оценки физического состояния по показателю 12-минутного бега по Куперу.

#### *Тема 4 «Аэробика»*

1. Охарактеризовать наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.
2. Раскрыть содержание занятий степ-аэробикой.
3. Охарактеризовать технику движений в роуп скиппинге.
4. Раскрыть содержание базовых комплексов спинбайк-аэробики.
5. Основные исходные позиции в фитбол-тренировке
6. Определить объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

#### *Тема 5 «Стретчинг»*

1. Раскрыть особенности упражнений стретчингом.
2. Охарактеризовать физиологическую основу стретчинга.
3. Раскрыть содержание занятий калланетикой.
4. Составить тренировочные комплексы основных программ стретчинга.
5. Привести примеры расчета рационального и минимального тренировочных объемов для упражнений на гибкость.
6. Рассчитать рациональную кратность занятий в неделю для лиц с низким и средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 6 «Оздоровительный фитнес»*

1. Определить величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Представить один из вариантов сплита на начальном этапе занятий оздоровительным фитнесом.
3. Проанализировать содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».
4. Составить вариант 3-х дневного сплита на начальном этапе подготовки.
5. Привести примеры рациональной кратности занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.
6. Рассчитать ориентировочный пульсовой режим для студентов 18, 19, 20 лет с низким уровнем физической подготовленности.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

1. Раскрыть особенности инновационных шейпинг-программ.
2. Охарактеризовать структуру и содержание шейпинг-тренировки.
3. Определить оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.

4. Составить комплексы упражнений основных программ шейпинга.
5. Дать сравнительный анализ функциональному состоянию занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.
6. Определить ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

1. Рассчитать количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.
2. Рассчитать параметры нагрузки в бодибилдинге для студента мезоморфного типа.
3. Определить параметры нагрузки для студентки с типом телосложения «Н».
4. Определить особенности средств бодибилдинга.
5. Раскрыть особенности классификации физических нагрузок.
6. Определить ориентировочную интенсивность упражнений для студента со средним уровнем физической подготовленности.

### **Вопросы для собеседования (опроса)**

В процессе собеседования (опроса) с преподавателем студенты более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

#### *Тема 2 «Оздоровительное плавание»*

1. Охарактеризуйте влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные системы организма человека.
2. Назовите программы оздоровительного плавания для лиц разного уровня подготовленности.
3. Приведите примеры по построению оздоровительных программ по плаванию с использованием упражнений различной интенсивности.
4. Оцените уровень физического состояния по тесту в плавании на 200м.

#### *Тема 3 «Туризм, ориентирование»*

1. Назовите основные виды туризма.
2. Охарактеризуйте основные средства развития физических качеств в спортивном туризме.
3. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.
4. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

#### *Тема 9 «Аквафитнес»*

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Определите содержание циклов аквафитнесом для лиц с низким уровнем подготовленности.
3. Оцените оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
4. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

### **Контрольные нормативы оценки уровня физической подготовленности студентов**

Таблица 7 Контрольные нормативы

Норматив			Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
			<i>юноши</i>				
Бег 100м (с)			13,2	13,5	14,0	14,3	15,0
Бег 3000м (мин, с)			12,00	12,35	13,10	13,50	14,20
Подтягивание (кол-во раз)	Вес тела (кг)	до 70	16	12	10	7	5
		71- 80	12	10	7	5	3
		81 и бо-	8	6	4	2	1
Прыжки в длину с/м (см)			250	240	230	215	200
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)			20	15	10	5	0
			<i>девушки</i>				
Бег 100м (с)			15,7	16,0	17,0	18,0	20,0
Бег 2000м			10,15	10,50	11,15	11,50	12,20
Прыжки в длину с/м (см)			200	190	170	160	140
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			60	50	40	30	20
Наклон стоя согнувшись (гибкость) (см)			25	20	15	10	5

### Карта самоконтроля и физической подготовленности «Паспорт здоровья»

Для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью студентов используется «Паспорт здоровья» (таблица 8), который вклеивается в зачетную книжку и заполняется самим студентом. Принятая система позволяет студентам заблаговременно подготовиться к контрольным занятиям, обратить внимание на наиболее слабые стороны физической подготовки. Введение этого паспорта приучает студентов к самооценке, закреплению навыков самоконтроля, развивает сознательное отношение к своему здоровью.

Таблица 8 – Паспорт здоровья

Курс	Семестр	Рост	Вес	Весоростовой показатель	Окружность груди	Показатель Эрисмана	Ортостатическая проба		
							пульс лежа	пульс стоя	разность
1	О								
	В								
2	О								
	В								
3	О								
	В								
4	О								
	В								

Весо-ростовой показатель (индекс Кетля) определяется при делении величины веса тела (в гр.) на величину роста (в см.). Показатель ниже 350г/см свидетельствует о недостаточном весе, а выше 500г/см об избыточном весе.

Показатель Эрисмана находим при вычитании половины величины роста из величины окружности груди в покое, при этом показатель +12 отлично развитая грудная клетка, от +12 до +5 средне, от +5 до 0 – удовлетворительно, от 0 до -5 слабо развитая (узкогрудость).