

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 04.12.2024 15:32:55

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Северо-Кавказский федеральный университет»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения очная

Пятигорск

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в 3, 4, 5 семестрах в форме зачета, в 6 семестре в форме дифференцированного зачета с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой дисциплины.

Планируемые результаты освоения (знания и умения) и перечень осваиваемых компетенций (общих) указываются в соответствии с ФГОС, ОП и рабочей программой учебной дисциплины.

умения:

У.1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

З.1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З.2. - основы здорового образа жизни.

общие компетенции:

ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по (учебной) дисциплине, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица Контроль оценка освоения (учебной) дисциплины по темам (разделам) Эле менты учебной дисциплины	1 и	Формы контроля и оценивания			
		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
		Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ОК, У, З	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З

3 семестр			Зачет, дифференцированный зачет	ОК.10 У1, 31, 32
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.				
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое занятие № 1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Методика подбора средств ППФП студентов Тестирование на основе контрольных нормативов: тест на скоростную подготовленность : бег 60 м. юноши: «5» - 8,3 с «4» - 8,7 с «3» - 9,3 с девушки: «5» - 9,4 с «4» - 10,1 с «3» - 11,1 с Самостоятельная работа обучающихся: Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практическое занятие № 2 Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>100 м. юноши: юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.</p>			
Раздел 2. Легкая атлетика.				
<p>Тема 3 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.</p>	<p>Практическое занятие № 3.1 Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов. Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Практическое занятие № 3.2 Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Тестирование на основе контрольных</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>нормативов: Прыжки со скакалкой за 1 мин..</p> <p>юноши: «5» - 130 раз «4» - 120 раз «3» - 110 раз</p> <p>девушки: «5» - 120 раз «4» - 110 раз «3» - 100 раз</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>			
<p>Тема 4. Изучение техники бега. Понятие об отталкивании в прыжках</p>	<p>Практическое занятие № 4 Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Тестирование на основе контрольных нормативов: Прыжки в длину с места (см) юноши: юноши: «5» - 235 см «4» - 225 см «3» - 215 см девушки: «5» - 184 см «4» - 174 см «3» - 164 см Самостоятельная работа обучающихся: бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

<p>Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.</p>	<p>Практическое занятие № 5.1 Эстафетный бег. Самостоятельная работа обучающихся: кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Практическое занятие № 5.2 Техника метания. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 6х9 м (с) юноши: «5» - 13,8 с «4» - 14,3 с «3» - 14,8 с девушки: «5» - 15,8 с «4» - 16,8 с «3» - 17,8 с Самостоятельная работа обучающихся: кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Тема 6 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.</p>	<p>Практическое занятие № 6.1 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Самостоятельная работа обучающихся: бег на 100 м, беговые упражнения. Практическое занятие № 6.2 Высокий старт,</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Тестирование на основе контрольных нормативов: бег 100 м. юноши: «5» - 13,5 с «4» - 13,8 с «3» - 14,5 с девушки: «5» - 16,4 с «4» - 16,9 с «3» - 18,2 с Самостоятельная работа обучающихся: бег на 100 м, беговые упражнения.</p>			
<p>Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность</p>	<p>Практическое занятие № 7.1 Кроссовая подготовка Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки) (мин.с) юноши: «5» - 3.45 «4» - 4.15 «3» - 4.45 девушки: «5» - 2.20 «4» - 2.35 «3» - 2.50 Самостоятельная работа обучающихся: бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>Практическое занятие № 7.2. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность Самостоятельная работа обучающихся: бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p>			
<p>Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	<p>Практическое занятие № 8.1. Совершенствование техники эстафетного бега. Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p> <p>Практическое занятие № 8.2 Бег на короткую дистанцию. Тестирование на основе контрольных нормативов: Челночный бег 10х9 м (с) юноши: «5» - 26,5 «4» - 27,0 «3» - 28,0 девушки: «5» - 27,5 «4» - 28,0 «3» - 30,0 Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткую дистанцию.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Промежуточная аттестация 3 семестр</p>			<p>Зачет</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>
<p>4 семестр</p>				

<p>Тема 9. Совершенствован ие техники бега. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Практическое занятие № 9.1 Совершенствован ие техники бега. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа обучающихся: бег на 2000 м.</p> <p>Практическое занятие № 9.2 Совершенствован ие техники бега. Специальные беговые упражнения. Тестирование на основе контрольных нормативов: Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (мин.с) юноши: «5» - 13.50 «4» - 14.50 «3» - 16.50 девушки: «5» - 10.50 «4» - 11.50 «3» - 12.50 Самостоятельная работа обучающихся: бег на 2000 м.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
<p>Тема 10. Бег на средние дистанции.</p>	<p>Практическое занятие № 10.1 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>Практическое занятие № 10.2 Прыжковые упражнения. Тестирование на основе контрольных нормативов: Тройной прыжок в длину с места (см) юноши: «5» - 630 «4» - 215 «3» - 600 девушки: «5» - 570 «4» - 550 «3» - 530 Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения</p>			
<p>Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>	<p>Практическое занятие № 11.1 Совершенствование техники метания мяча. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки</p> <p>Практическое занятие № 11.2 Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>Тестирование на основе контрольных нормативов: Метание мяча 150 г с разбега (м) юноши: «5» - 55 «4» - 45 «3» - 35 девушки: «5» - 45 «4» - 35 «3» - 25 Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки</p>			
Раздел 3. Гимнастика				
<p>Тема 12. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений</p>	<p>Практическое занятие 12.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Практическое занятие 12.2 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Тестирование на основе</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>контрольных нормативов: Лазание по канату юноши: техника девушки: техника Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p>			
<p>Тема 13. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения</p>	<p>Практическое занятие 13.1 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 13.2. Акробатические упражнения. Тестирование на основе контрольные нормативов: Акробатическое соединение из 3-4 элементов: техника. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

<p>Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	<p>Практическое занятие 14.1 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 14.2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Тестирование на основе контрольные нормативов: Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.): юноши: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		
--	---	---------------------------------	--	--

	гигиенической гимнастики.			
Тема 15. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	Практическое занятие 15.1 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Практическое занятие 15.2. Подтягивание, отжимание Тестирование на основе контрольные нормативов: Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки) юноши: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 девушки: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 16.	Практическое	ОК.10		

<p>Упражнения для коррекции осанки, зрения</p>	<p>занятие 16.1 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 16.2. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки .Тестирование на основе контрольные нормативов: Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 900 (кол.повт.) юноши: «5» - 14 «4» - 12 «3» - 10 девушки: «5» - 9 «4» - 8 «3» - 7 Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.</p>	<p>У1, 31, 32</p>		
Раздел 4. Баскетбол				
<p>Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика</p>	<p>Практическое занятие № 17.1 Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

<p>развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.</p>	<p>Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p> <p>Практическое занятие № 17.2 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий) юноши: «5» - 15 «4» - 13 «3» - 11 девушки: «5» - 13 «4» - 11 «3» - 9 Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.</p>			
<p>Тема 18. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.</p>	<p>Практическое занятие № 18.1 Ведение мяча. Стойки игрока.</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

<p>Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.</p>	<p>Перемещения. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол</p> <p>Практическое занятие № 18.2 Броски мяча. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек) юноши: «5» - 31 «4» - 33 «3» - 35 девушки: «5» - 35 «4» - 37 «3» - 39 Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол</p>			
Промежуточная аттестация 4 семестр			Зачет	ОК.10 У1, 31, 32
<p>Тема 19. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.</p>	<p>Практическое занятие № 19.1 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p>	ОК.10 У1, 31, 32		

	<p>Практическое занятие № 19.2 Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол</p>			
<p>Тема 20. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.</p>	<p>Практическое занятие № 20.1 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p> <p>Практическое занятие № 20.2 Ведение мяча в низкой средней и</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>высокой стойке. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10) юноши: «5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 девушки: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.</p>			
<p>Тема 21. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>Практическое занятие № 21.1 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p> <p>Практическое занятие № 21.2 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол —</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)</p> <p>юноши: «5» - 30 «4» - 26 «3» - 22</p> <p>девушки: «5» - 26 «4» - 22 «3» - 18</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.</p>			
<p>Тема 22. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Практическое занятие № 22.1 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол.</p> <p>Практическое занятие № 22.2 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Тестирование на основе контрольных нормативов: Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10) юноши:</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>«5» - 4 «4» - 3 «3» - 2 девушки: «5» - 4 «4» - 3 «3» - 2 Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Передачи. Стритбол</p>			
Раздел 5. Волейбол				
<p>Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола</p>	<p>Практическое занятие 23.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Самостоятельная работа обучающихся: стойка и перемещение волейболиста.</p> <p>Практическое занятие 23.2 Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой (раз) юноши: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 девушки: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	обучающихся: стойка и перемещение волейболиста.			
Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра	Практическое занятие 24.1.Терминологи я и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки. Практическое занятие 24.2 Подача прием и передача мяча. Учебная игра. Тестирование на основе контрольных нормативов: Нижняя передача мяча над собой (раз) юноши: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 девушки: «5» - 30 «4» - 25 «3» - 20 Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего	Практическое занятие 26.1. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Самостоятельная	ОК.10 У1, 31, 32		

<p>удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры</p>	<p>работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p> <p>Практическое занятие 26.2. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p> <p>Практическое занятие 26.3 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры Тестирование на основе контрольных нормативов: Подачи мяча (раз из 10 попыток) юноши: «5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 девушки: «5» - 7 «4» - 6 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p>			
Промежуточная аттестация 5 семестр			Зачет	ОК.10 У1, 31, 32
Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4,	Практическое занятие 27.1. Атакующие	ОК.10 У1, 31, 32		

<p>3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра</p>	<p>удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой</p> <p>Практическое занятие 27.2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар юноши: «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 девушки: «5» - 9 «4» - 7 «3» - 5 Самостоятельная работа обучающихся Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой</p>			
<p>Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры</p>	<p>Практическое занятие 28. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	<p>тактические действия. Учебная игра</p> <p>Тестирование на основе контрольных нормативов:</p> <p>Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)</p> <p>юноши: «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6</p> <p>девушки: «5» - 9 «4» - 7 «3» - 5</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.</p>			
Раздел 6. Футбол				
<p>Тема 29. Инструктаж по технике безопасности Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу</p>	<p>Практическое занятие 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу Учебная игра по футболу</p> <p>Тестирование на основе контрольных нормативов: Удар на дальность (м)</p> <p>юноши: «5» - 60 «4» - 50 «3» - 40</p> <p>девушки: «5» - 40 «4» - 35 «3» - 30</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	обучающихся: ведение мяча. Игра в футбол			
Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку	Практическое занятие 30.1 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Самостоятельная работа обучающихся: жонглирование мячом. Игра в футбол. Практическое занятие 30.2 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой) юноши: «5» - 16-18 «4» - 14-16 «3» - 11-13 девушки: «5» - 16-18 «4» - 14-16 «3» - 11-13 Самостоятельная работа обучающихся: жонглирование мячом. Игра в футбол.	ОК.10 У1, 31, 32		
Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам.	Практическое занятие 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по	ОК.10 У1, 31, 32		

<p>Упражнение «квадрат»</p>	<p>воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м. юноши: «5» - 1 «4» - 1,5 «3» - 2 девушки: «5» - 1 «4» - 1,5 «3» - 2 Самостоятельная работа обучающихся: удары по воротам. Игра в футбол</p>			
<p>Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p>	<p>Практическое занятие 32. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Вбрасывание мяча с аута юноши: «5» - 25 «4» - 20 «3» - 15 девушки: «5» - 20 «4» - 15 «3» - 10 Самостоятельная работа</p>	<p>ОК.10 У1, 31, 32</p>		

	обучающихся: выполнение передач мяча. Игра в футбол.			
Тема 33. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара	Практическое занятие 33. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра Тестирование на основе контрольных нормативов: Футбол – ведение мяча змейкой 15м (с) юноши: «5» - 21 «4» - 23 «3» - 25 девушки: «5» - 21 «4» - 23 «3» - 25 Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.	ОК.10 У1, 31, 32		
Промежуточная аттестация 6 семестр			Дифференцированный зачет	ОК.10 У1, 31, 32

2.Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

Номер Задания	Содержание вопроса	Правильный ответ
1.	Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств это..	физическая культура
2.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется	физическим воспитанием
3.	Спорт – это (выберете не менее одного правильного ответа): а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.	б
4.	К специфическим функциям физической культуры относятся (выберете не менее двух правильных ответов): а) эмоционально-зрелищная б) соревновательная в) познавательная г) оздоровительная	б,г
5.	Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность это...	физическое совершенство
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой	специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

7.	Укажите основную форму физического воспитания в вузе (выберете не менее двух правильных ответов): а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов в) учебные занятия г) физические упражнения в течение учебного дня	б,в,г
8.	Основным средством физического воспитания являются...	физические упражнения
9.	Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований называется...	рекреация
10	Выберите несколько вариантов ответов: Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудоого) дня: а) упражнения на внимание б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе г) упражнения на развитие силы мышц спины	б,в

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50- 69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Критерии оценивания физической подготовки обучающихся

по дисциплине Физическая культура
(наименование дисциплины)

Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,3	9,4	10,1	11,1

Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
100м (сек)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	130	120	110	120	110	100

Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	235	225	215	184	174	164

Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 x 9м (сек)	13,8	14,3	14,8	15,8	16,8	17,8

Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.

Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (мин, сек.)	13,5	13,8	14,5	16,4	16,9	18,2

Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м девушки, 1000 м юноши(мин.сек)	3,45	4,15	4,45	2,20	2,35	2,50

Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м девушки , 3000м юноши (сек)	13,50	14,50	16,50	10,50	11,50	12,50

Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	15	13	11	13	11	9

Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча.

Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	7	6	7	6	5

Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	30	26	22	26	22	18

Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Лазание по канату	Техника	Техника
-------------------	---------	---------

Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) на низкой (девушки)	5	4	3	5	4	3

Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) на низкой перекладине (девушки) (кол.повт.)	13	11	9	13	11	9

Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)	14	12	10	9	8	7

Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Нижняя передача мяча над собой (раз)	30	25	20	30	25	20

Тема 25. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	40	35	30	40	35	30

Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поддачи мяча (раз из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5

Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5

Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой)	16-18	14-16	11-13	16-18	14-16	11-13

Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вбрасывание мяча с аута	25	20	15	20	15	10

Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол – ведение мяча змейкой 15м, за кол-во сек	21	23	25	21	23	25