Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.10.2023 15:39:11
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«29» мая 2023 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой

_____Л.Н. Дегтеренко
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень образования обучающихся:
Основное общее образование

Квалификация выпускника:
Разработчик веб и мультимедийных приложений

Вид подготовки:
Базовый

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств 3
1.1. Область применения 3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций 3
1.3. Показатели оценки результатов обучения 5
2. Задания для контроля и оценки результатов 8
3. Критерии оценивания.....24

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательной программы) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в течение шести семестров. Форма аттестации по семестрам.

Семестр	Форма аттестации
Третий-восьмой	Дифференцированный зачет

Фонд оценочных средств позволяет оценивать достижение студентами **общих компетенций:**

Общие компетенции (ОК):

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	**ЛР 4**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 9**
Личностные результаты	

реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 24**

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- Средства профилактики перенапряжения.

1.2. Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура учитываются планируемые результаты освоения общих (ОК) компетенций:

Код компетенции	Формируемые компетенции	Умения, знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде действовать в чрезвычайных ситуациях	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.3. Показатели оценки результатов обучения

Содержание дисциплины	**Результаты обучения (ОК)**	**Вид контроля**	**Наименование оценочного средства/форма контроля**
3 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Темы 1.1.-1.6.	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет
4 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1 Лыжная подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.2. Гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.3. Спортивные игры	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Тестирование
Тема 1.4. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору.	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 1.1-1.6	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет
5 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Тема 1.1-1.6	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет
6 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1 Лыжная подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.2. Гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.3. Спортивные игры	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Тестирование
Тема 1.4. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по	ОК 04., ОК 08.,	Текущий	Выполнение

выбору.	ЛР-4,7,9,24		контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
Темы 1.1-1.6	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет
7 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов).
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.3. Гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 1.4. Спортивные игры	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Тестирование
Тема 1.5. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Тема 1.1-1.6	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет
8 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Плавание	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата.
Тема 1.1	ОК 04., ОК 08., ЛР-4,7,9,24	Промежуточный	Дифференцированный зачет

Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий и промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета с выставлением итоговой оценки за семестр.

2. Задания для контроля и оценки результатов

2.1. Задания для текущего контроля

3 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Учебно-методические занятия

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты) на выбор

Цель: научиться правильно использовать контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.

24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 1.3. Гимнастика

Практическое занятие № 3.

Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Тема 1.4. Спортивные игры

Практическое занятие № 4.

Задание № 1. Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по волейболу

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Тема 1.5. Плавание

Практическое занятие № 5.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Тема 1.6. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 6.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Таблица 1. Контрольные упражнения (тесты)

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

4 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Лыжная подготовка

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения, определяющие уровень освоения техники движений, тактики лыжных гонок.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по лыжной подготовке.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений:
   - девушки бег на лыжах 3 км
   - юноши бег на лыжах 5 км

Тема 1.2. Гимнастика

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор студента);
3. Составить и провести комплекс упражнений силовой направленности с гантелями, набивными мячами, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

Тема 1.3. Спортивные игры

Практическое занятие № 3.

Задание № 1. Пройдите тестирование по баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по баскетболу

Тесты по баскетболу:

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4х10м. Задание выполняется на время.
2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Занимающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

Тема 1.4. Плавание

Практическое занятие № 4.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «брасс»;
2. Ныряние в длину.

Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 5.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 1.6. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 6.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

5 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Учебно-методические занятия

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты) на выбор

Цель: научиться правильно использовать контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1.).

Тема 1.3. Гимнастика

Практическое занятие № 3.

Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Тема 1.4. Спортивные игры

Практическое занятие № 4.

Задание № 1. Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по волейболу

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Тема 1.5. Плавание

Практическое занятие № 5.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Тема 1.6. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 6.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.
Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. . Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

31. Атлетическая гимнастика.

32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.

33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

6 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Лыжная подготовка

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения, определяющие уровень освоения техники движений, тактики лыжных гонок.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по лыжной подготовке.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений:
   - девушки бег на лыжах 3 км
   - юноши бег на лыжах 5 км

Тема 1.2. Гимнастика

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор студента);
3. Составить и провести комплекс упражнений силовой направленности с гантелями, набивными мячами, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

Тема 1.3. Спортивные игры

Практическое занятие № 3.

Задание № 1. Пройдите тестирование по баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по баскетболу

Тесты по баскетболу:

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4х10м. Задание выполняется на время.

2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Занимающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

Тема 1.4. Плавание

Практическое занятие № 4.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «брасс»;
2. Ныряние в длину.

Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 5.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 1.6. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 6.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

7 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Учебно-методические занятия

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты) на выбор

Цель: научиться правильно использовать контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1.).

Тема 1.3. Гимнастика

Практическое занятие № 3.

Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.
2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;
3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

Тема 1.4. Спортивные игры

Практическое занятие № 4.
Задание № 1. Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу
Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по волейболу

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Подача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

Тема 1.5. Плавание
Практическое занятие № 5.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.
Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на спине»;
2. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «кроль на груди»;

Тема 1.6. Виды спорта по выбору
Практическое занятие № 6.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.
Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.
Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

8 семестр

Раздел 1. Практическая часть

Тема 1.1. Плавание

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.

Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию:

1. Проплыть на время дистанцию 50 метров способом «брасс»;
2. Ныряние в длину.

Задание № 2. Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

2.2. Задания для промежуточного контроля

Тема 1.1-1.6 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета (таблица 2).

Таблица 2. Контрольные упражнения и тесты, практические задачи

Задание	Оценка в баллах			
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	15,7	16,7	17,5	18,0
Юноши бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,6
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,15	10,50	11,15	11,50
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,00
Подача мяча сверху, снизу в волейболе (5 подач)	5	4	3	2
Штрафные броски в баскетболе (5 раз)	5	4	3	2
Девушки плавание (вольный стиль) - 50 м (сек) - 100м (мин,сек)	 54,0 2,15	 1,03 2,40	 1,14 3,05	 1,24 3,35
Юноши плавание (вольный стиль) - 50 м (сек) - 100м (мин,сек)	 40,0 1,40	 44,0 1,50	 48,0 2,00	 57,0 2,15
Составление и демонстрация комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)	-	1	2	3

3. Критерии оценивания

Критерии оценивания практического задания:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, при этом допускает незначительные недочеты в работе;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Критерии оценивания тестирования по спортивным играм

1. Выполнение подачи в волейболе оценивается: подается из-за лицевой линии, мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, соблюдается техника подачи – одно очко. Три попытки.

2. Занимающимся засчитывается одно очко, если при приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру. Три попытки.

3. Оценивается техника: если при выполнении задания были технические погрешности (потеря мяча или неправильно выполнен перевод мяча из руки в руку на каждом отрезке и др.), добавляют 2 штрафные секунды за каждое неправильно выполненное действие к времени, показанному игроком.

За лучшее показанное студентом время – 3 очка; если разница между последующими результатами и лучшим составляет не более 3 сек., занимающиеся получают 2 очка; всё остальное показанное время соответствует 1 очку.

4. Подсчитывают количество попаданий (одно попадание - одно очко).

5. Начисляют два очка за попадание в корзину.

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений (тестов) по плаванию

Тесты по плаванию (девушки)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах (девушки)		
		5	4	3
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.40	1.50	2.00
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50
3.	Дистанция способом брасс (мин., сек.)	1.50	2.00	2.10
4.	Ныряние в длину (м)	12	10	8

Тесты по плаванию (юноши)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах (юноши)		
		5	4	3
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40
2.	Дитсанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.00	1.10	1.20
3.	Дистанция способом брасс (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50
4.	Ныряние в длину (м)	12	10	8

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений (тестов) по лыжной подготовке

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с.) (девушки)	20.20	19.30	18.00
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.) (юноши)	26.30	25.30	23.30

Критерии оценивания работы реферата

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, согласно требованиям нормоконтроля, содержанием, списком литературы. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план. Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цель и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Требования к оформлению реферата:

- текст на формате А4, с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2 см, снизу - 2 см, слева - 3 см, справа 1,5 см;
- реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде;
- формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине» положения на странице. Абзацный отступ первой строки каждого абзаца должен быть равен 1,25 см;
- номер страницы проставляется арабскими цифрами в центре верхней части листа без точки, начиная с введения (3 страница). На титульном листе и на Содержании страница не ставится;
- титульный лист оформляется в соответствии с образцом оформления реферата, курсовой работы, выпускной квалификационной работы, принятым в ЧОУВО РБИУ (http://portal.rbiu.ru/company/personal/user/7795/files/lib/).

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«отлично»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Соответствие оформления реферата стандартом; Знание обучающимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы); Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно; Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения; В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.

«хорошо»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Неточности в оформления реферата со стандартом; Затруднение при ответах на устные вопросы по изложенному в реферате материала; Сделаны выводы и умозаключения;
«удовлетворительно»	Не соответствие оформление реферата стандартом; Слабое знание обучающимся изложенного в реферате материала, испытывает сложности в устных ответах на вопросы; Тезисы в реферате аргументированы, сделаны выводы.
«неудовлетворительно»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

За технически правильное выполнение контрольного упражнения (теста), практического задания студент получает по пять баллов за каждое задание. За каждую выполненную техническую ошибку от пяти баллов отнимается один балл, за невыполнение задания выставляется ноль баллов. Итоговая оценка – средний балл, набранный за выполнение всех контрольных упражнений, тестов.

Результаты тестовых заданий (упражнений) и практических задач заносятся в протокол.