Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета института
«05» мая 2016 г. протокол № 13
И.о. ректора _____ / Я.А. Чиговская-Назарова /
подпись инициалы, фамилия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень основной профессиональной образовательной программы	прикладной бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Музыка и Начальное образование
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1 2 3 4 5 6 7 8

Глазов 2016

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: создавать условия обучающимся для получения знаний, умений и навыков, соответствующие содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность.

Задачи:

- сформировать у обучающихся готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- сформировать знания и навыки, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- сформировать у обучающихся готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса;
- сформировать теоретические основы для готовности к взаимодействию с участниками образовательного процесса;
-сформировать знания и навыки, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части.
Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности».
Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» могут быть использованы в повседневной жизни при реализации физкультурного и здорового образа жизни.

1.4. Особенности реализации дисциплины.
Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	0	328
СЕМЕСТР 1		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 2		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 3		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 4		

Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 5		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 6		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 7		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 8		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-

КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 1								
Раздел 1. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 1 семестр		66	66		66			

Семестр 2								
Раздел 1. Лыжная подготовка.		22	22		22			
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.	2	2		2			
2	Тема 2. Двухшажный ход.	4	4		4			
3	Тема 3. Одновременный ход.	4	4		4			
4	Тема 4. Бесшажный, свободный ход.	4	4		4			
5	Тема 5. Четырехшажный ход.	4	4		4			
6	Тема 6. Спуски и подъемы.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 2 семестр		66	66		66			
3 семестр								
Раздел 1. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в	2	2		2			

	спортивном зале.							
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 3 семестр		66	66		66			
Семестр 4								
Раздел 1. Лыжная подготовка.		22	22		22			
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.	2	2		2			
2	Тема 2. Двухшажный ход.	4	4		4			
3	Тема 3. Одновременный ход.	4	4		4			
4	Тема 4. Бесшажный, свободный ход.	4	4		4			
5	Тема 5. Четырехшажный ход.	4	4		4			
6	Тема 6. Спуски и подъемы.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								

Итого за 4 семестр		66	66		66			
Семестр 5								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на короткие дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Прыжки в длину.	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Ведение мяча.	4	4		4			
2	Тема 2. Прием и передача мяча.	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Стойки и перемещения.	4	4		4			
2	Тема 2. Прием-передача мяча.	2	2		2			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 5 семестр		16	16		16			
Семестр 6								
Раздел 1. Лыжная подготовка		6	6		6			
1	Тема 1. Двухшажный ход.	2	2		2			
2	Тема 2. Одновременный ход.	4	4		4			
Раздел 2. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Верхняя прямая подача.	2	2		2			
2	Тема 2. Атакующий удар.	4	4		4			
Раздел 3. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на длинные дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Метание снаряда.	2	2		2			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 6 семестр		16	16		16			
Семестр 7								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на средние дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Прыжки в длину.	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Командные действия.	4	4		4			
2	Тема 2. Техника выполнения броска.	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Атакующий удар.	2	2		2			
2	Тема 2. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 7 семестр		16	16		16			
Семестр 8								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	2		2			
2	Тема 2. Судейство соревнований по легкой атлетике	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по баскетболу	4	4		4			
2	Тема 2. Практическое судейство по баскетболу	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по волейболу	2	2		2			

2	Тема 2. Практическое судейство по волейболу	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 8 семестр		16	16		16			
Итого по дисциплине		328	328		328			

3.2. Занятия лекционного типа
Учебным планом не предусмотрены.

3.3. Занятия семинарского типа
Учебным планом не предусмотрены.

3.4. Практические занятия
СЕМЕСТР 1
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития легкой атлетики.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 3.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 4.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 5.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 6.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 м).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 м.).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 9.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 10.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:
1. ОРУ.

2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 11.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».
Перечень заданий:
1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.

2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.

Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 30.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 2
Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 1.
Тема:Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по лыжной подготовке:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;

- требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов.

2. Краткая история лыжного спорта.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 2.
Тема: Двухшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Прохождение дистанции 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 3.
Тема: Двухшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 4.
Тема: Одновременный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Виды одновременных ходов.
4. Выполнение одновременных ходов.
5. Подвижные игры на лыжах.
6. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 5.
Тема: Одновременный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение одновременных ходов.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 6.
Тема: Бесшажный, свободный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Прохождение дистанции 5 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 7.
Тема: Бесшажный, свободный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Подвижные игры на лыжах.
4. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 8.
Тема: Четырехшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 9.
Тема:Четырехшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 4 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 10.
Тема:Спуски и подъемы.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 11.
Тема: Спуски и подъемы.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Спуск по пересеченной местности.
5. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;

- требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
- требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
- правил поведения на площадке.

2. История развития баскетбола в регионе.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.

4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
3. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.
5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах одной рукой.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. История развития волейбола в регионе.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах и тройках.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 30.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 3
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 3.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 4.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 5.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 6.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 мм).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (4000 мм).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 9.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 10.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 11.
Тема: Метание снаряда
Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.

1. Перечень заданий:
2. Разминка.
3. Командные и индивидуальные действия в нападении.
4. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
5. Командные и индивидуальные действия в защите.
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.

5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 30.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 4
Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 1.
Тема:Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по лыжной подготовке:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов.
2. История развития лыжного спорта в регионе.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 2.
Тема: Двухшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.

3. Выполнение двухшажного хода.
4. Прохождение дистанции 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 3.
Тема: Двухшажный ход.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 4.
Тема: Одновременный ход.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Виды одновременных ходов.
4. Выполнение одновременных ходов.
5. Подвижные игры на лыжах.
6. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 5.
Тема:Одновременный ход.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение одновременных ходов.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 6.
Тема: Бесшажный, свободный ход.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Прохождение дистанции 5 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 7.
Тема: Бесшажный, свободный ход.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Подвижные игры на лыжах.
4. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 8.
Тема:Четырехшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 9.
Тема: Четырехшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 4 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 10.
Тема: Спуски и подъемы.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 11.
Тема: Спуски и подъемы.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Спуск по пересеченной местности.
5. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.

2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
3. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).

4. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.
5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах одной рукой.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:
1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;

- требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
- требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
- правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах и тройках.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 30.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Атакующий удар с места.
3. Атакующий удар удара после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Атакующий удар с места.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 5
Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 1.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

СЕМЕСТР 6
Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 1.
Тема: Двухшажный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 2.
Тема: Одновременный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Виды одновременных ходов.
4. Выполнение одновременных ходов.
5. Подвижные игры на лыжах.
6. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 3.
Тема: Одновременный ход.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение одновременных ходов.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Верхняя прямая подача.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 мм).
4. Подвижные игры.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Метание снаряда

Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника метания гранаты.
4. Подвижные игры.

СЕМЕСТР 7
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.

4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующего удара после разбега.
4. Атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 8
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
Перечень заданий:
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейских бригад.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Судейство соревнований по легкой атлетике.
Перечень заданий:
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по легкой атлетике.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.

Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Практическое судейство по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по баскетболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Организация и проведение соревнований по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Практическое судейство по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Практическое судейство по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Спортивные игры: учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/23931.html (дата обращения: 14.03.2016)
2. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/go.php?id=443255 (дата обращения: 14.03.2016)

5.2. Дополнительная литература

1. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/56428.html (дата обращения: 14.03.2016)
2. Луценко, С. А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — ISBN 978-5-8179-0122-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/29982.html (дата обращения: 14.03.2016)
3. Смолин, Ю. В. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 Менеджер социально-культурной сферы / Ю. В. Смолин. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 38 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/56445.html (дата обращения: 14.03.2016)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.schoolpress.ru - журнал "Физическая культура в школе"
http://fis1922.ru - журнал "Физическая культура и Спорт"

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа https://icdlib.nspu.ru/

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитории 201, 214. (практические занятия)

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина / семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	КСР					
Общая физическая подготовка / 1,2,3,4 семестры	-	66	-	1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях **Формы контрольных мероприятий** 1. тестирование 2.контрольная работа 3.*<u>Компенсационные мероприятия</u>* 1. доклад	66 2*33=66 5 5 5	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%,
ИТОГО					142 (без компенсации)			

Дисциплина/ семестры	**Объем аудиторной работы**			**Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы**	**Максимальное (норматив) количество баллов**	**Поощрение**	**Штрафы**	**Итоговая форма отчета (мин. балл)**
	лк	пр	КСР					
Общая физическая подготовка / 5,6,7,8 семестры	-	16	-	1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях **Формы контрольных мероприятий** 1. тестирование 2.контрольная работа 3.*<u>Компенсационные мероприятия</u>* 1. доклад	16 3*8=24 5 5 5	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%,
ИТОГО					50 (без компенсации)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД

(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Общая физическая подготовка» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Общая физическая подготовка» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания

СЕМЕСТР 1

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 1.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
   а. Царица полей.
   б. Царица наук.
   в. Королева спорта.
   г. Королева без королевства.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
   а. Гепарда.
   б. Кенгуру.
   в. Страуса.
   г. Гончей собаки.
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
   а. Бег.
   б. Прыжки.
   в. Поднятие тяжестей.
   г. Метание.
4. На атаку в баскетболе даётся:
   а. 22 секунды.
   б. 24 секунд.
   в. 30 секунды.
   г. 26 секунд.
5. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?
   а. 10 секунд.
   б. 8 секунд.
   в. 12 секунд.
   г. 15 секунд.
6. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью:
   а. 8 минут.
   б. 7 минут.
   в. 5 минут.
   г. 10 минут.
7. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону:
   а. 2.
   б. 3.
   в. 5.
   г. 6.
8. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе:
   а. Круг.

б. Треугольник.
в. Трапеция.
г. Ромб.

9. «Либеро» в волейболе - это:
а. Игрок защиты.
б. Игрок нападения.
в. Капитан команды.
г. Судья.

10. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
а. 1956.
б. 1957.
в. 1958.
г. 1959.

СЕМЕСТР 2

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 2.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Номера игроков в баскетболе начинаются с … номера:
а. 1.
б. 3.
в. 7 .
г. 4.

2. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:
а. 4.
б. 5.
в. 6.
г. 3.

3. На штрафной бросок даётся:
а. 6 секунд.
б. 5 секунд.
в. 4 секунды.
г. 8 секунд.

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
а. 1956.
б. 1957.
в. 1958.
г. 1959.

5. Ошибками в волейболе считаются:
а. «3 удара касания».
б. «4 удара касания», удар при поддержке «двойное касание».
в. Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча.
г. Мяч соприкоснулся с любой частью тела.

6. Волейбольная площадка имеет размеры:

а. 18 м х 8 м.
б. 18 м х 9 м.
в. 19 м х 9 м.
г. 20 м х 10 м.

7. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
а. Ходьба.
б. Вертикальные прыжки.
в. Метания.
г. Горизонтальные прыжки.

8. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
а. Пастухи.
б. Плотники.
в. Кузнецы.
г. Мельники.

9. Протяженность марафонской дистанции:
а. 37 км 100 м.
б. 42 км 195 м.
в. 50 км 170 м.
г. 54 км 230 м.

10. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
а. Только один.
б. Не больше трех.
в. Не больше двух.
г. Не имеет значения.

СЕМЕСТР 3

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 3.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Вес ядра для женщин:
а. 4 кг.
б. 4,5 кг.
в. 5 кг.
г. 7 кг.

2. Диаметр сектора для метания диска:
а. 100 см.
б. 150 см.
в. 200 см.
г. 250 см.

3. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
а. Разбег, отталкивание, полет, приземление.
б. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление.
в. Разбег, подпрыгивание, приземление.
г. Разбег, толчок, приземление.

4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка?
   а. 8 сек.
   б. 10 сек.
   в. 5 сек.
   г. 6 сек.
5. Команда в волейболе состоит из … игроков.
   а. 9.
   б. 5.
   в. 6.
   г. 8.
6. Волейбольная площадка условно делится на:
   а. 8 зон.
   б. 4 зоны.
   в. 6 зон.
   г. 5 зон.
7. «Либеро» может:
   а. Ставить блоки.
   б. Осуществлять переход.
   в. Проводить атаки.
   г. Принимать подачу.
8. Каждая четверть игры баскетбол длится по … минут "чистого" времени:
   а. 15.
   б. 12.
   в. 10.
   г. 20.
9. Штаб квартира ФИБА находится в городе:
   а. Женева.
   б. Лондон.
   в. Цюрих.
   г. Париж.
10. В баскетболе на игровой площадке находится по …. игроков от каждой команды.
   а. 6.
   б. 4.
   в. 5.
   г. 7.

СЕМЕСТР 4

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 4.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1.Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в ….. очко:
   а. 1.
   б. 2.
   в. 1,5.

г. 3.

2. Сколько человек входят в состав баскетбольной команды:
   а. 11.
   б. 12.
   в. 10.
   г. 14.
3. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол:
   а. не нарушение правил.
   б. нарушение правил.
   в. серьезное нарушение правил.
   г. обычное нарушение правил.
4. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить … по 30 сек.
   а. Один тайм-аут.
   б. Два тайм-аута.
   в. Три тайм-аута.
   г. Четыре тайм-аута.
5. В пятой партии счет идет до … с разницей в два очка:
   а. 20 очков.
   б. 16 очков.
   в. 15 очков.
   г. 25 очков.
6. В волейболе в партии счет может быть:
   а. 24:25.
   б. 24:23.
   в. 28:29.
   г. 30:32.
7. Какова длина спринтерской дистанции?
   а. 100 м.
   б. 800 м.
   в. 1500 м.
   г. 1000 м.
8. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
   а. «Перекат».
   б. «Ножницы».
   в. «Перекид».
   г. «Пила».
9. Спринт – это:
   а. Судья на старте.
   б. Бег на длинные дистанции.
   в. Бег на короткие дистанции.
   г. Метание мяча.
10. Что такое Фальстарт?
   а. Толчок соперника в спину.
   б. Преждевременный старт.
   в. Резкий старт.
   г. Задержка старта.

СЕМЕСТР 5

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 5.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
   а. Ни одного.
   б. Два.
   в. Один.
   г. За это не дисквалифицируют.
2. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
   а. Бег.
   б. Прыжки в длину.
   в. Прыжки в высоту.
   г. Метание молота.
3. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
   а. Доместик.
   б. Спринтер.
   в. Фаворит.
   г. Пейсмейкер.
4. В каком году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола?
   а. 1933 году.
   б. 1932 году.
   в. 1930 году.
   г. 1931 году.
5. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния ….. метров …. см и более.
   а. 6 метров 25 см.
   б. 5 метров 90 см.
   в. 6 метров 15 см.
   г. 6 метров 05 см.
6. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки:
   а. 27 м. х 12 м.
   б. 28 м. х 15 м.
   в. 24 м. х 11 м.
   г. 30 м. х 16 м.
7. Основным способом приёмом и передачи мяча в волейболе является:
   а. Нижняя передача мяча двумя руками.
   б. Нижняя передача одной рукой.
   в. Верхняя передача двумя руками.
   г. Верхняя передача одной рукой.
8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из:
   а. Двух партий.
   б. Трех партий.
   в. Пяти партий.
   г. Семи партий.
9. Какая страна считается родиной волейбола:
   а. Англия.

б. Франция.
в. США.
г. Россия.

10. В каком году, и кто придумал волейбол:
а. 1891 – Джеймс Нейсмит.
б. 1895 – Уильям Морган.
в. 1896 – Пьер де Кубертен.
г. 1897 – Ян Амон Коменский.

СЕМЕСТР 6

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 6.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Размер метательного копья:
а. 150 см (женское) и 175 см (мужское).
б. 180 см (женское) и 220 см (мужское).
в. 200 см (женское) и 240 см (мужское).
г. 230 см (женское) и 260 см (мужское).

2. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
а. Отступить на один шаг назад.
б. Поднять руку верх.
в. Принести извинения.
г. Пропустить старт.

3. Стипль-чез – это:
а. Бег по пересеченной местности.
б. Забег на стадионе в течение 1 часа.
в. Бег на 3 тыс. с препятствиями.
г. Забег на дистанции 42 км.

4. Игроку в баскетболе разрешается делать только … с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.
а. 2 шага.
б. 1 шаг.
в. 3 шага.
г. 4 шага.

5. Каждая баскетбольная команда имеет право в каждой четверти на:
а. на 1 тайм-аут.
б. на 4 тайм-аута.
в. на 3 тайм-аута.
г. на 2 тайм-аута.

6. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин?
а. С 1950.
б. С 1955.
в. С 1951.
г. С 1952.

7. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин?
   а. С 1957.
   б. С 1953.
   в. С 1958.
   г. С 1960.
8. В каком году была создана международная федерация волейбола:
   а. 1941.
   б. 1947.
   в. 1952.
   г. 1956.
9. Высота сетки для мужчин:
   а. 2.24 м.
   б. 2.43 м.
   в. 2.45 м.
   г. 2.66 м.
10. Высота сетки у женщин:
   а. 2.34 м.
   б. 2.14 м.
   в. 2.24 м.
   г. 2.38 м.

СЕМЕСТР 7

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 7.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Окружность мяча (см):
   а. 600 – 650.
   б. 700 – 730.
   в. 750 – 780.
   г. 800 – 900.
2. Вес мяча (г):
   а. 600 – 620.
   б. 650 – 700.
   в. 600 – 650.
   г. 800 – 900.
3. В каком году появился баскетбол как игра:
   а. 1819.
   б. 1899.
   в. 1891.
   г. 1894.
4. Кто придумал баскетбол как игру:
   а. Д. Формен.
   б. Д. Фрейзер.
   в. Д. Нейсмит.

г. У. Смит.

5. Переход игроков осуществляется:
   а. Куда покажет тренер.
   б. Против часовой стрелки.
   в. По часовой стрелке.
   г. Куда покажет судья.
6. Впервые волейбол дебютировал, как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
   а. Мехико.
   б. Токио.
   в. Мюнхен.
   г. Берлин.
7. Нарушение правил в волейболе:
   а. Фол.
   б. Касание рукой соперника.
   в. Касание рукой пола.
   г. Касание рукой напарника.
8. Ритм бега между барьерами:
   а. Три шага равномерные, 4-ый быстрее.
   б. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости.
   в. Все шаги на одной скорости.
   г. Перед прыжком два шага с ускорением.
9. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м.?
   а. Двумя руками.
   б. Левой рукой.
   в. Правой рукой.
   г. Любой рукой.
10. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
   а. Палку.
   б. Флажок.
   в. Оливковую ветвь.
   г. Груз.

СЕМЕСТР 8

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 8.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Какого вида многоборья не существует?
   а. 5-борья.
   б. 6-борья.
   в. 7-борья.
   г. 10-борья.
2. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?
   а. Поднятием правой руки.
   б. Белым флажком.

в. Зеленым флажком.
г. Тройным свистком.

3. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
а. Передающий участник.
б. Принимающий участник.
в. Тот спортсмен, к которому она ближе лежит.
г. Ее поднимать запрещено.

4. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?
а. Е. Исинбаева.
б. Н. Озолин.
в. С. Бубка.
г. Р. Гатауллин.

5. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а. 6.
б. 6,15.
в. 6,25.
г. 6,3.

6. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а. 5.
б. 4.
в. 3.
г. 2.

7. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:
а. стритбол.
б. мини- бол.
в. мини-баскетбол.
г. Мини-стрибол.

8. Если два соперника в волейболе нарушают правило одновременно, то:
а. Оба удаляются с площадки.
б. Подача считается выполненной.
в. Подача переигрывается.
г. Считается у команды два касания.

9. В волейболе игроки задней линии атакуют … с зоны:
а. Один, три, шесть.
б. Два, три, четыре.
в. Два, три, пять.
г. От трехметровой отметки.

10. Антенна считается частью волейбольной сетки и …:
а. Ограничивают по бокам плоскость перехода.
б. Ограничивают высоту атаки.
в. Используются для красоты.
г. Используются для установки видеокамер.

СЕМЕСТР 1.
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 1.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 30 минут.
Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники низкого старта.
2. Выполнение техники стоек в волейболе.
3. Выполнение техники приставных шагов в баскетболе.

СЕМЕСТР 2
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 2.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники высокого старта.
2. Выполнение техники приема-передачи сверху двумя руками.
3. Выполнение техники ведения мяча.

СЕМЕСТР 3
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 3.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники специальных беговых упражнений.
2. Выполнение техники приема-передачи снизу двумя руками.
3. Выполнение техники бросков в кольцо.

СЕМЕСТР 4
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 4.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники прыжка в длину с места.
2. Выполнение техники верхней прямой подачи.
3. Выполнение техники бега на короткие дистанции.

СЕМЕСТР 5
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 5.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники метания теннисного мяча.
2. Выполнение техники приема-передачи за голову.
3. Выполнение техники передачи с места.

СЕМЕСТР 6
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 6.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники метания гранаты.
2. Выполнение техники атакующего удара.
3. Выполнение техники передачи в шаге.

СЕМЕСТР 7
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 7.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники прыжка в длину с разбега.
2. Выполнение техники обводящего удара.
3. Выполнение техники броска после ведения.

СЕМЕСТР 8
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 8.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Составить положение соревнований по легкой атлетике (бег 1000 м.).
2. Показать жесты судей в волейболе.
3. Показать жесты судей в баскетболе.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

1 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Значение физической культуры для улучшения здоровья. Составить План мероприятий на одну четверть для образовательной организации по физической культуре и спорта.
2. Определение понятия "Физическая культура". Перечислить объекты спорта, на которых осуществляются занятия физкультурой и спортом.
3. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Составить комплекс упражнений лечебной физической культуры для студентов с проблемой избыточного веса.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. Разработать рекомендации восстановления после переутомления.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Разработать инструкцию по охране труда во время проведения занятий в спортивном зале.
6. Физические упражнения, применяемые на занятиях по легкой атлетике. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки.
7. Физические упражнения, применяемые на занятиях по баскетболу. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов.
8. Физические упражнения, применяемые на занятиях по волейболу. Разработать комплекс упражнений для развития прыгучести у волейболистов.
9. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой. Составить рекомендации по самоконтролю во время занятий физической культурой.

10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Разработать рекламный плакат или афишу мероприятия.
11. Упражнения, способствующие развитию гибкости. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости занимающихся легкой атлетикой.
12. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики для обучающихся среднего школьного звена.
13. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы). Разработать алгоритм оказания первой помощи при травмах.
14. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре. Составить рекомендации по профилактике детского травматизма на внеурочных спортивных мероприятиях.
15. Техника бега на короткие дистанции. Составить комплекс упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции.
16. Виды спортивных игр. Составить краткую характеристику игры в баскетбол или в волейбол.
17. Баскетбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники броска после ведения.
18. Волейбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники нападающего удара.
19. Практическое судейство по легкой атлетике. Составить Положение по проведению соревнований по одному из видов легкой атлетики.
20. Практическое судейство по баскетболу. Составить Положение по проведению соревнований.
21. Практическое судейство по волейболу. Составить Положение по проведению соревнований.

2 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Социальные функции физической культуры. Составить рекомендации для социализации занимающихся спортивными играми.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Перечислить виды спорта развивающиеся в регионе.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Перечислить виды легкой атлетики в регионе.
4. Современное состояние спортивной игры «Баскетбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в баскетбол.
5. Современное состояние спортивной игры «Волейбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в волейбол.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
7. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. Разработать план мероприятий привлечения населения к физической активности.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Составить комплекс упражнений для поддержания физической подготовки в профессиональной деятельности.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Составить рекомендации по физическому воспитанию обучающийся студентов в вузе.
10. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Составить план мероприятий по физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
11. Взаимосвязь легкой атлетики и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь легкой атлетики и культуры развития.

12. Взаимосвязь баскетбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь баскетбола и культуры развития.
13. Взаимосвязь волейбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь волейбола и культуры развития.
14. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности). Составить план внеурочного спортивного мероприятия, включающего в себя принципы физического воспитания.
15. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные инеурочные). Составить конспект урочного или неурочного занятия по легкой атлетике.
16. Особенности занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях(основное, специальное, спортивное). Составить комплекс упражнений для проведения занятия в спортивном учебном отделении.
17. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Составить комплекс прикладных упражнений.
18. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Разработать план занятия с применением методики профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Значение физической культуры для будущего педагога. Разработать комплекс упражнений для педагогического состава школы с учетом профессиональной деятельности.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Разработать рекомендации по физическому самосовершенствованию.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Разработать рекомендации для педагога-тренера по работе с детьми с девиантным поведением.

3 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Организм человека как единая биологическая система. Составить схему биологической системы.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека. Составить буклет функций организма человека.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Разработать рекомендации по использованию природных благ.
4. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями. Перечислить основные закономерности совершенствования систем организма.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Продемонстрировать методы коррекции осанки.
6. Спорт в системе физического воспитания студентов. Составить план спортивно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении.
7. Содержание и основные понятия теории спорта. Перечислить основные понятия теории спорта.
8. Классификации видов спорта. Перечислить нетрадиционные виды спорта.

9. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений. Разработать Положения по проведению соревнований по любому виду спорта.
10. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях. Составить рекомендации по руководству команды во время спортивного мероприятия.
11. Социальные функции спорта. Разработать технологическую карту тренировочного занятия по любому виду спорта.
12. Коммуникация занимающихся баскетболом. Разработать рекомендации по сплочению спортивной команды.
13. Коммуникация занимающихся волейболом. Разработать рекомендации по сплочению спортивной команды.
14. Понятие о соревновательной деятельности. Составить план проведения соревнования по любому виду спорта.
15. Современное состояние развития спорта в России. Охарактеризовать современные тенденции развития спорта в России.
16. Современное состояние развития легкой атлетики в регионе. Охарактеризовать современные тенденции развития легкой атлетики в регионе.
17. Современное состояние развития баскетбола в регионе. Охарактеризовать современные тенденции развития баскетбола в регионе.
18. Современное состояние развития волейбола в регионе. Охарактеризовать современные тенденции развития волейбола в регионе.
19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств. Составить рекомендации по развитию личностных качеств обучающихся.
20. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). Составить рекомендации по развитию физических качеств.
21. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России. Перечислить основные документы правовой базы при занятиях физкультурой и спортом.

4 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура Древнего Рима. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в средние века. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
4. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт Российской Империи. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в СССР. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
8. Физическая культура в современной России. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
9. Современное Международное олимпийское движение. Охарактеризовать современное Международное олимпийское движение.
10. Физическая культура и спорт в регионе. Охарактеризовать физическую культуру и спорт в регионе.

11. Олимпийские Игры современности. Охарактеризовать современные Олимпийские Игры.
12. Современные соревнования по легкой атлетике. Охарактеризовать современные соревнования по легкой атлетике.
13. Соревновательные виды легкой атлетики. Перечислить виды современной легкой атлетики.
14. Современные соревнования по баскетболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
15. Современные соревнования по волейболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
16. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности. Охарактеризовать Международный Олимпийский Комитет.
17. Символы и атрибутика Олимпийских игр. Перечислить символику и атрибутику современных Олимпийских игр.
18. Развитие Олимпийского движения в России. Перечислить основные этапы развития Олимпийского движения в России.
19. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. Охарактеризовать Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
20. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в регионе. Перечислите достижения по физической культуре в регионе.
21. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в ФГБОУ ВО «ГГПИ» в г. Глазов. Перечислить достижения спортсменов ФГБОУ ВО «ГГПИ» за последние 5 лет.

5 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Перечислить основные факторы здорового образа жизни.
2. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек). Разработать правила двигательной активности.
3. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни. Составить комплекс мероприятий по санитарно-гигиеническим требованиям проведения занятий.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни студента. Перечислить основные требования к организации здорового образа жизни студента.
5. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Перечислить пользу и вред употребления алкоголя для спортсменов.
6. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи посредством физической активности. Разработать памятку по профилактике алкоголизма среди студентов.
7. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи. Разработать памятку по профилактике наркомании среди студентов.
8. Методы профилактики курения в молодежной среде. Разработать памятку по профилактике курения среди студентов.
9. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов. Разработать оптимальный график приема пищи для студентов.

10. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов. Разработайте рекомендации по составлению распорядка дня.
11. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Перечислить основные виды нетрадиционных методов оздоровления.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности. Составить комплекс упражнений для проведения «физкультминутки».
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Перечислить часто встречающиеся случаи травматизма и их профилактика.
15. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое). Составить рекомендации по снижению утомления при физической и умственной работе.
16. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения. Составить комплекс упражнений для профилактики утомления.
17. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Продемонстрировать технику низкого старта.
18. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
19. Техника выполнения штрафных бросков в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения штрафных бросков в баскетболе.
20. Техника выполнения верхней прямой подачи в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.
21. Техника выполнения атакующего удара в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения атакующего удара в волейболе.

6 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов. Перечислить группы занимающихся по состоянию здоровья в учебных заведениях.
2. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе. Составить памятку по профилактике заболеваний у студентов.
3. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. Составить план по профилактике утомления на занятиях физической культурой.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры. Составить план по оценке психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Составить комплекс упражнений по производственной гимнастике.
6. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Перечислить основные методы и средства восстановления физической работоспособности.
7. Биологические ритмы и работоспособность. Перечислить факторы, влияющие на работоспособность студентов.
8. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности. Составить методические рекомендации по борьбе с переутомлением и ухудшением работоспособности.
9. Понятие адаптации в спорте и физической культуре. Составить конспект адаптированного занятия по физической культуре.

10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Составить комплекс упражнений по релаксации в спорте.
11. Средства и методы мышечной релаксации в легкой атлетике. Составить комплекс упражнений по релаксации в легкой атлетике.
12. Средства и методы мышечной релаксации в баскетболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в баскетболе.
13. Средства и методы мышечной релаксации в волейболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в волейболе.
14. Средства и методы мышечной релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры. Составить комплекс упражнений по релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры.
15. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте. Перечислить физические средства восстановления работоспособности.
16. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.Перечислить медико-биологические средства восстановления работоспособности.
17. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Продемонстрировать технику выполнения высокого старта.
18. Техника выполнения приема и передачи мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча в баскетболе.
19. Техника выполнения ведение мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения ведение мяча в баскетболе.
20. Техника выполнения приема-передачи мяча сверху в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения приема-передачи мяча сверху.
21. Технику выполнения приема-передачи мяча снизу в волейболе. Продемонстрировать технику приема-передачи мяча снизу в волейболе.

7 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Значение физической культуры для улучшения здоровья. Составить План мероприятий на одну четверть для образовательной организации по физической культуре и спорта.
2. Определение понятия "Физическая культура". Перечислить объекты спорта, на которых осуществляются занятия физкультурой и спортом.
3. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Составить комплекс упражнений лечебной физической культуры для студентов с проблемой избыточного веса.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. Разработать рекомендации восстановления после переутомления.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Разработать инструкцию по охране труда во время проведения занятий в спортивном зале.
6. Физические упражнения, применяемые на занятиях по легкой атлетике. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки.
7. Физические упражнения, применяемые на занятиях по баскетболу. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов.
8. Физические упражнения, применяемые на занятиях по волейболу. Разработать комплекс упражнений для развития прыгучести у волейболистов.
9. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой. Составить рекомендации по самоконтролю во время занятий физической культурой.

10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Разработать рекламный плакат или афишу мероприятия.
11. Взаимосвязь легкой атлетики и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь легкой атлетики и культуры развития.
12. Взаимосвязь баскетбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь баскетбола и культуры развития.
13. Взаимосвязь волейбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь волейбола и культуры развития.
14. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности). Составить план внеурочного спортивного мероприятия, включающего в себя принципы физического воспитания.
15. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные). Составить конспект урочного или неурочного занятия по легкой атлетике.
16. Особенности занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное). Составить комплекс упражнений для проведения занятия в спортивном учебном отделении.
17. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Составить комплекс прикладных упражнений.
18. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Разработать план занятия с применением методики профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Значение физической культуры для будущего педагога. Разработать комплекс упражнений для педагогического состава школы с учетом профессиональной деятельности.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Разработать рекомендации по физическому самосовершенствованию.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Разработать рекомендации для педагога-тренера по работе с детьми с девиантным поведением.

8 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Упражнения, способствующие развитию гибкости. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости занимающихся легкой атлетикой.
2. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики для обучающихся среднего школьного звена.
3. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы). Разработать алгоритм оказания первой помощи при травмах.
4. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре. Составить рекомендации по профилактике детского травматизма на внеурочных спортивных мероприятиях.
5. Техника бега на короткие дистанции. Составить комплекс упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции.
6. Виды спортивных игр. Составить краткую характеристику игры в баскетбол или в волейбол.

7. Баскетбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники броска после ведения.
8. Волейбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники нападающего удара.
9. Практическое судейство по легкой атлетике. Составить Положение по проведению соревнований по одному из видов легкой атлетики.
10. Практическое судейство по баскетболу. Составить Положение по проведению соревнований.
11. Практическое судейство по волейболу. Составить Положение по проведению соревнований.
12. Физическая культура и спорт в регионе. Охарактеризовать физическую культуру и спорт в регионе.
13. Олимпийские Игры современности. Охарактеризовать современные Олимпийские Игры.
14. Современные соревнования по легкой атлетике. Охарактеризовать современные соревнования по легкой атлетике.
15. Соревновательные виды легкой атлетики. Перечислить виды современной легкой атлетики.
16. Современные соревнования по баскетболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
17. Современные соревнования по волейболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
18. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности. Охарактеризовать Международный Олимпийский Комитет.
19. Развитие Олимпийского движения в России. Перечислить основные этапы развития Олимпийского движения в России.
20. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. Охарактеризовать Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
21. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в регионе. Перечислите достижения по физической культуре в регионе.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета

Уровни освоения компетенции (-ий)	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не	При ответе выявились существенные пробелы в	Не зачтено	менее 50

сформирована	знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.		

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет – на последнем занятии по дисциплине. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции: ОК-8.

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки.
б) на формирование здорового образа жизни.
в) на развитие гармоничной личности.
г) на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

2. Какое определение не относится к основным физическим качествам:

а) Сила.
б) Быстрота.
в) Стройность.
г) Гибкость.

3. Уровень общей физической подготовки оценивают по следующим показателям:
а) быстрота, выносливость, физическая подготовленность.
б) сила, быстрота, стройность.
в) быстрота, ловкость, гибкость.
г) стройность, прыгучесть, выносливость.

4. Какое влияние оказывают физические упражнение на развитие телосложения?
а) укрепляют здоровья.
б) повышают работоспособность.
в) формируют мускулатуру.
г) развивают гибкость.

5.Физическая культура это:
а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека.
б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека.
в) наука о природе двигательной деятельности человека.
г) нет правильного ответа.

6. Задания на соответствие:

1. Физическое совершенство	а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
2. Физическое развитие	б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
3. Физическая подготовка	в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
4. Физическое образование	г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

7. Задания на соответствие:

Вид спорта	Определение
1) легкая атлетика.	а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
2) баскетбол.	б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
3) волейбол.	в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
4) лыжный спорт.	г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый

руками через сетку от одной команды к другой.

8. Практическое задание.
   Составить комплекс круговой тренировки в целях поддержания общей физической подготовки.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Номер правильного ответа	г	в	а	в	б	1-в 2-а 3-г 4-б	1-а 2-б 3-в 4-г

Ключ к практическому заданию:
Упражнения для одной серии круговой тренировки:

1. Непрерывный бег в течение 5–7 минут.
2. Приседания. 10-15 повторений.
3. Выпады вперед. 10-15 повторений на каждую ногу.
4. Подъем на носки. 30-40 повторений на каждую ногу.
5. Планка в течение 45 секунд.
6. Отжимания от пола. 10-15 повторений.
7. Берпи. 10-15 повторений.

Выполнять упражнения 3 круга.

Критерии оценивания:
Весь поститоговый контроль по компетенции оценивается в 10 баллов:

- ответ на каждый тестовый вопрос оценивается в 0-1 балл;
- задание на соответствие оценивается в 0-1 балл;
- практическое задание оценивается в 0-3 балла:
  - 3 балла - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 2 балла - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 1 балл - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Задания для проверки компетенции: ПК-6.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к

обучения в соответствии с ФГОС ВО	взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
   а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия).
   б) во второй половине основной части урока.
   в) в заключительной части урока.
   г) в первой половине основной части урока.

2. Какая из задач не относится к задачам физической культуры в образовательной организации:
   а) всестороннее развитие физических качеств.
   б) сохранение и укрепление здоровья.
   в) совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций организма обучающихся.
   г) развитие культуры общения.

3. Какой вид спорта наиболее способствую командному сплочению спортсменов:
   а) легкая атлетика.
   б) плавание.
   в) баскетбол.
   г) лыжный спорт.

4. Образовательная задача общей физической подготовке:
   а) формирует знания у обучающихся в области общей физической подготовке, умения и навыки выполнять физические упражнения.
   б) развитие физических качеств.
   в) развитие умственных способностей.
   г) формирование знаний в области родного края.

5. Что не подразумевает организационное обеспечение урока:
   а) создание санитарно-гигиенических условий.
   б) материально-техническое обеспечение.
   в) выбор способа (метода) организации деятельности обучающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.
   г) наличие сотового телефона.

6. Задания на соответствие:

Основные понятия	Направленность
1. Общая физическая подготовка	а) сохранение и восстановление здоровья
2. Лечебная физическая культура	б) достижение индивидуального максимума развития
3. Спорт	в) то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые

	необходимы для конкретной спортивной дисциплины
4. Специальная физическая подготовка	г) Обеспечение физической подготовленности человека

7. Задания на соответствие:
   Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений для обучающихся во время занятий по общей физической подготовке:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	а) 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	б) 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	в) 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	г) 150-170 уд/мин.

8. Практическое задание.
   Составить комплекс дыхательной гимнастики для физкультминутки с целью взаимодействия участников образовательного процесса.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Номер правильного ответа	г	г	в	а	г	1-г 2-а 3-б 4-в	1-в 2-б 3-г 4-а

Ключ к практическому заданию.
Типовой комплекс упражнений:

Упражнение № 1

Стать прямо, держа руки по сторонам тела. Сделать полный глубокий вдох через нос. Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

Упражнение № 2

Стать прямо, держа руки прямо перед собой. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время, удерживая дыхание. С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 3

Стать прямо, руки вытянуть перед собой. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 4

Выполнить упор, лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание. Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног. Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза. С силой выдохнуть воздух через рот.

Критерии оценивания:
Весь постиговый контроль по компетенции оценивается в 10 баллов:

- ответ на каждый тестовый вопрос оценивается в 0-1 балл;
- задание на соответствие оценивается в 0-1 балл;
- практическое задание оценивается в 0-3 балла:
  - 3 балла - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 2 балла - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 1 балл - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% выполнения всех заданий**
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститорового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанной компетенции (этапа формирования компетенции).Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: способствовать формированию физической культуры личности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, формированию способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления его здоровья.

Задачи:

- способствовать овладению системой практических умений и навыков обучающихся с ОВЗ, способствующих поддержанию уровня их физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность;
- создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья обучающихся с ОВЗ;
- способствовать повышению реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ;
- создание условия безбарьерной среды для обучающихся с ОВЗ;
- способствовать приобретению опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: средства Физической культуры, средства Адаптивной физической культуры, формы занятий Адаптивной физической культуры, основные требования охраны труда при занятиях Адаптивной физической культурой. Уметь: самостоятельно выбирать средства занятий Адаптивной физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовки. Осуществлять профилактические мероприятия для обеспечения собственной безопасности и безопасности, окружающих на занятиях Адаптивной физической культурой. Владеть: мотивацией, определять цели занятий Адаптивной физической культурой в учебной и вне учебной деятельности, средствами Адаптивной физической культуры, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	деятельности, обеспечивать личную безопасность на занятиях Физической культурой.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: основы коммуникативной деятельности. Уметь: работать в команде, действуя на основе толерантности. Владеть: анализом эффективности занятий и подходов к обучению

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части ООП.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплины «Физическая культура и спорт».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» могут быть использованы в повседневной жизни при реализации физкультурного и здорового образа жизни.

1.4. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

(согласно Рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка»)

3. Содержание дисциплины

Модуль рассчитан на изучение в отдельном семестре

Модуль 1.

Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности

Тема 1. Охрана труда при занятиях аэробными видами двигательной активности

Тема 2.Оздоровительная ходьба

Тема 3. Особенности разминки

Раздел 2: Подвижные игры малой активности

Тема 1. Охрана труда при занятиях подвижными играми

Тема 2. Особенности разминки

Тема 3. Подвижные игры для развития ловкости (координационных способностей)

Раздел 3: Оздоровительный фитнес

Тема 1. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку

Тема 2. Офтальмологическая гимнастика

Тема 3. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 2.

Раздел 1: Оздоровительный фитнес

Тема 1. Охрана труда при занятиях оздоровительным фитнесом

Тема 2.Элементы базовой оздоровительной аэробики

Тема 3. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку

Тема 4. Офтальмологическая гимнастика
Тема 5. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Методика составления комплекса ОРУ
Тема 2. Методика проведения комплекса ОРУ

Модуль 3.
Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности
Тема 1.Оздоровительная ходьба
Тема 2. Особенности разминки
Тема 3. Оздоровительный бег.

Раздел 2: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 4.
Раздел 1: Подвижные игры малой активности
Тема 1.Особенности разминки
Тема 2. Подвижные игры для развития ловкости (координационных способностей)
Тема 3. Подвижные игры для развития быстроты (скоростных способностей)

Раздел 2: Оздоровительный фитнес
Тема 1. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 2. Офтальмологическая гимнастика
Тема 3. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Раздел 3: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
П/игры с этническим содержанием
Тема 2. Методика проведения подвижных игр

Модуль 5.
Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности
Тема 1.Оздоровительная ходьба
Тема 2. Особенности разминки
Тема 3. Оздоровительный бег.

Раздел 2: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 6.
Раздел 1: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика

Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Методика составления комплекса физкультминуток, физкультпауз.
Тема 2. Методика проведения комплекса физкультминуток, физкультпауз.

Модуль 7.
Раздел 1: Подвижные игры малой активности
Тема 1.Особенности разминки
Тема 2. Подвижные игры с большими мячами
Тема 3. Подвижные игры на внимание.

Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
П/игры с этническим содержанием
Тема 2. Методика проведения Веселых стартов

Модуль 8.
Раздел 1: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
Тема 2. Методика проведения Спортивных праздников.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература
1. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 c. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html (дата обращения: 05.04.2016)

2. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I : учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26508.html (дата обращения: 05.04.2016)

5.2. Дополнительная литература
1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста : учебно-методическое пособие : направление подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) : рек. УМО вузов РФ / [сост.: Н. А. Бойко, В. Н. Бойко] ; Сургутский гос. пед. ун-т, Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории

и методики физ. воспитания . - Сургут : СурГПУ, 2016. - 115 с. - Библиогр.: с. 104-108. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7347/read.php (дата обращения: 05.04.2016)
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (Дата обращения 04.04.2016)
3. Кузьмина, О. С. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О. С. Кузьмина, Т. Ю. Четверикова ; под ред. Т. Ю. Четвериковой ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск :ОмГПУ, 2015. - 72 с. : цв. ил., табл. - Библиогр.: с. 65-69. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5058/read.php (дата обращения: 05.04.2016)

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://moodle.ggpi.org/ - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Многофункциональная система «ИНФОРМИО» для организаций высшего образования. Режим доступа http://www.informio.ru/.

Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки «ЭКБСОН». Режим доступа http://www.vlibrary.ru/?id=AboutProject

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. Режим доступа https://elibrary.ru/defaultx.asp

6. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).
Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

7. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус №3, аудитории 214; 201.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ)

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Общая физическая подготовка» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Общая физическая подготовка» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4- х балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: средства Физической культуры, средства Адаптивной физической культуры, формы занятий Адаптивной физической культуры, основные требования охраны труда при занятиях Адаптивной физической культурой. Уметь: самостоятельно выбирать средства занятий Адаптивной физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовки. Осуществлять профилактические мероприятия для обеспечения собственной безопасности и безопасности, окружающих на занятиях Адаптивной физической культурой. Владеть: мотивацией, определять цели занятий Адаптивной физической культурой в учебной и вне учебной деятельности, средствами Адаптивной физической культуры, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, обеспечивать личную безопасность на занятиях Физической культурой.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результаты обучения в	Знать: основы коммуникативной деятельности. Уметь: работать в команде, действуя на основе толерантности.

соответствии с ФГОС ВО	Владеть: анализом эффективности занятий и подходов к обучению

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа: демонстрация практических навыков.

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**

Модуль 1.

Типовой тест 1. Адаптивная физическая культура

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1.Инклюзивное образование – это

а/ форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях

б/ дифференцированное обучение

в/ индивидуальный подход

г/ нововведение

2. Адаптивная физическая культура – это

а/это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ

б/ мероприятия коррекционной направленности

в/ ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений

г/ параолимпийское движение

7. Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой

а/ основная и специальная группы

б/ группы начальной подготовки, спортивного совершенствования

в/ основная, подготовительная, специальная

г/ не существуют

8. Тифлопатология - это

а/ нарушение деятельности зрительного анализатора

б/ нарушение деятельности слухового анализатора

в/ нарушение деятельности дыхательной системы

г/ нарушение деятельности опорно двигательного аппарата

9. Сурдопатология - это

а/ нарушение деятельности зрительного анализатора

б/ нарушение деятельности слухового анализатора

в/ нарушение деятельности дыхательной системы

г/ нарушение деятельности опорно двигательного аппарата
10. *Аутизм – это*
а/ заболевание
б/ недостаток
в/ патология
г/ особенности развития
г/ атлетическая гимнастика
11. Коррекционная гимнастика предполагает
а/ коррекцию зрительного анализатора
б/ коррекцию осанки
в/ коррекцию плоскостопия
г/коррекцию слухового анализатора
8. Аэробными видами двигательной активности не являются
а/ оздоровительная ходьба
б/ оздоровительный бег
в/ аэробный фитнес
г/ атлетическая гимнастика
9. *Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой*
а/ основная и специальная группы
б/ группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
в/ основная, подготовительная, специальная
г/ не существуют
10. Средствами укрепления здоровья являются
а/ уровень развития здравоохранения
б/ генетический фактор
в/ экология
г/ образ жизни, двигательная активность, уровень физической культуры

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 2.
Типовой тест 1. Обеспечение безопасности на занятиях ФК, АФК
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»
Выбрать вариант правильного ответа.
1. *Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий ФК – документ, который регламентирует*

а/ трудоемкость занятий ФК
б/ обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
в/ обеспечение безопасности на занятиях ФК
г/ комфортность занятий
2. *Инструкция по Охране труда состоит из*

а/ 2-х разделов
б/ 3-х разделов
в/ 5 разделов
г/ 4-х разделов

3. *Оптимальная температура воздуха в спортивно зале*

а/ 25 градусов
б/ 22 градуса
в/ 18 градусов
г/ 16 градусов

4. *Спортивна обувь должна быть*

а/ яркой, на утолщенной подошве
б/ удобной, на утолщенной, нескользкой подошве
в/ удобной, на нескользкой подошве
г/ «брендовой»

5. *Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?*

а/ правильное выполнение упражнений
б/ навыки знаний физических упражнений без травм
в/ комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
г/ комфортность занятий ФК

6.*Причиной травм на занятиях подвижными играми являются*

а/ неправильно подобранная одежда
б/ наличие острых, колющих предметов
в/ яркая косметика
г/ повышенный эмоциональный фон

7. *В непредвиденной, аварийной ситуации следует*

а/ сообщить администрации о травме, вызвать скорую помощь
б/ оказать доврачебную помощь, вызвать скорую помощь
в/ оказать доврачебную помощь, сообщить администрации о травме
г/ позвонить по тел. -112

9. *В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?*

а/ остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
б/ теплые ванночки, компресс
в/ покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
г/холодные ванночки, компресс

10. *Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:*

а/ Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
б/ Холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
в/ Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье.
г/ Холодный компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, горячее питье.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.
Модуль 3.
Типовой тест 3. Самоконтроль при занятиях ФК.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. *Физическое здоровье – это:*
а/ естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б/ способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в/ моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
г/ отсутствие болезней

2. *Основными элементами здорового образа жизни являются:*
а/ нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
б/ раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
в/ соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность
г/ гигиена, двигательная активность

3. *Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*
а/ климат, погода, экологическая обстановка
б/ утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
в/ природные катаклизмы
г/ недостаточная двигательная активность

4. *Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*
а/ должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
б/должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
в/ должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье
г/ праздный образ жизни

5. *Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*
а/ генетика человека
б/ состояние окружающей среды
в/ образ жизни
г/ уровень развития здравоохранения
5. Дайте определение понятию «самоконтроль»
а/ правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
б/ система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
в/ профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа
г/ ежегодный медицинский осмотр
6. Что является основными задачами самоконтроля?
а/ осознание необходимости внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
б/ контроль выполнения санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
в/ правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
г/ профилактика травматизма
7. *Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?*
а/ 60-80
б/ 80-90
в/ 90-100
г/ 50-60
8. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?
а/ 90/50
б/ 120/80
в/ 120/100
г/ 140/90
9. *Главной причиной нарушения осанки является:*
а/ Долгое пребывание в положении сидя за партой
б/ Малоподвижный образ жизни
в/ Привычка носить сумку на одном плече
г/ Слабость мышц спины
10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении…
а/ Скоростных упражнений
б/ Упражнений «на гибкость»
в/ Силовых упражнений

г/ Упражнений на «выносливость»

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.
Модуль 4.
Типовой тест 4. Основы теории ФК.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 15 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. *Физическая культура-это…*

а/ педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
б/ восстановление здоровья средствами физической реабилитации
в/ часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.
г/ соперничество

2. *Спорт – это…*

а/ собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
б/ процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
в/ вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
г/ комфортная двигательная активность.

3. *Двигательная активность – это…*

а/ качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию
б/ активная жизненная позиция
в/ любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни
г/ гиподинамия

4. *Основным средством физического воспитания являются:*

а/ учебные и самостоятельные занятия
б/ физические упражнения
в/ тренажеры и оборудование
г/ спортивный инвентарь

5. *Перечислите основные физические качества:*

а/ скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
б/ быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
в/ двигательные, силовые, физиологические, биомеханические
г/ воля, трудолюбие, настойчивость

6. *Физическая подготовка» - это*
а/ возможность функциональных систем организма
б/ процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
в/ необходимая степень готовности к спортивным достижениям
г/ особенности характера

7. *В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития координационных способностей:*
а/ Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
б/ Баскетбол, гандбол, волейбол
в/ Легкая атлетика
г/ Велосипедный спорт

8. *В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития скоростных способностей:*
а/ Тяжелая атлетика, метания и прыжки
б/ Автоспорт, конный спорт
в/ Футбол, баскетбол
г/ Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

9. *В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:*
а/ Плавание, прыжки в воду
б/ Тяжелая атлетика
в/ Конькобежный спорт, фигурное катание
г/ Бокс, фехтование, спортивная борьба

10. *Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:*
а/ Баскетбол
б/ Фигурное катание, художественная гимнастика
в/ Велосипедный спорт
г/ Плавание

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.
Модуль 5.
Типовой тест 5.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Выбрать:
Толерантность –

а/терпимость к иному роду взглядам, нравам, привычкам.
б/ терпимость по отношению к особенностям различных народов, наций и религий.
в/ понимание и диалог сдругим, признание и уважение его права на отличие.
г/ доброжелательность
11. Спорт – вид деятельности, направленный на _____
а / достижение наивысших результатов
б / укрепление и сохранение здоровья;
в/ соперничество в духе олимпизма
г/коррекция телосложения
3. *Толерантность способствует*
а/ развитию физических качеств
б/ изучению народных игр
в/ освоению «школы движений»
г/ патриотизму
4. *В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка педагога*
а/ развитие двигательных способностей;
б/ достижение наивысших результатов;
в/ овладение знаниями и умениями основных двигательных действий
г/ овладение знаниями «Теории и методики физического воспитания»
5. *Воспитанию толерантности содействует*
а/ коллективная творческая деятельность
б/ подвижные и спортивные игры
в/ просмотр фильмов
г/ прогулки
6. *Исключить*
а/ День спорта славянских народов
б/ День спорта африканских народов
в/ День спорта кавказских народов
г/ День здоровья
7. Исключить
а - Христианство, б-Мусульманство, в- буддизм, г- религия
9. *Толерантность-это*
а - патриотизм. б-гражданственность, в- гуманизм, г-настроение
10. Средствами развития толерантности не являются
а - командные игры, б-индивидуальные игры, в-компьютерные игры, г-настольные игры

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.
Модуль 6.
Типовой тест 6.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическое здоровье – это:

а/ Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б/ Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в/ Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
2. *Основными элементами здорового образа жизни являются:*
а/ Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
б/ Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
в/ Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность
3. *Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*
а/ Климат, погода, экологическая обстановка
б/ Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
в/ Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявления ранних признаков нарушения здоровья
4. *Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*
а/ Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
б/Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
в/ Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье
5. *Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*
а/ Генетика человека
б/ Состояние окружающей среды
в/ Образ жизни
6. *Инклюзивное образование – это*
а/ форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях
б/ дифференцированное обучение
в/ индивидуальный подход
г/ нововведение
7. Адаптивная ФК – это

а/это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных
на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
б/ мероприятия коррекционной направленности
в/ ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
г/ параолимпийское движение

8. Группы здоровья, регламентирующие занятия ФК

а/ основная и специальная группы
б/ группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
в/ основная, подготовительная, специальная
г/ не существуют

9. Средствами укрепления здоровья являются

а/ уровень развития здравоохранения
б/ генетический фактор
в/ экология
г/ образ жизни, двигательная активность, уровень ФК

10. Параолимпийское движение

а/ соперничество
б/ оздоровление
в/ вера в себя
г/ образ жизни

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Модуль 7.

Типовой тест 7.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическая культура - это

1. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
2. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
3. Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
4. Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. Физическая культура личности это:

1. Качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.
2. Вид индивидуальной культуры личности, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
3. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
4. Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

3. Физическая подготовка это:

1. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
2. Специальная подготовка, которая направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.
3. Вид подготовки, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

4. Физическое развитие это:

1. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
2. Процесс становления, формирования и последующего изменения определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.
4. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

5. Спорт это:

1. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.
2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.
3. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

4. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей спортивного состязания, патриотизма, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

6. Двигательный навык это:

1. Подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически, характерна высокая надежность выполнения движения.
2. Подсознательная подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).
3. Сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.
4. Сознательное состояние владения техникой и тактикой выполнения двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

7. Здоровый стиль жизни это:

1. Определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях
2. Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
3. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.
4. Последовательная система реализации форм и способов физкультурно-оздоровительной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

8. Игровая деятельность это:

1. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.
2. Система физкультурно-оздоровительных методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.
3. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.
4. Комплекс специальных методов для достижения оптимальной работоспособности в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.

9. Система физического воспитания это:

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и

организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
2. Мировоззренческие установки, направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.
3. Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).
4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.
10. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:
1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.
Модуль 8.
Типовой тест 8.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. *Физическое здоровье – это:*
а/ естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б/ способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в/ моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
г/ биологический возраст
2. *Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:*
а/ утреннюю гимнастику

б/ основную гимнастику
в/ прикладную гимнастику
г/ художественную гимнастику
3. *Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*
а/ климат, погода, экологическая обстановка
б/ утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного
дня; самостоятельные тренировочные занятия
в/ система мероприятий по укреплению здоровья
г/ наследственность
4. *Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее существеннен?*
а/ генетика человека
б/ состояние окружающей среды
в/ образ жизни
г/ уровень развития здравоохранения
5. *Дайте определение понятию «самоконтроль»*
а/ способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
б/ система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
в/ профилактика заболеваний;
г/ реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа
6. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:
а/ самостоятельное выполнение физических упражнений, в индивидуальном порядке
б/ занятие в группах здоровья и общей физической подготовки
в/ занятие в спортивных секциях
г/ во всех перечисленных
7. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?
а/ 60-80уд./мин
б/ 80-90
в/ 90-100
г/ 50-60
12. Главной причиной снижения остроты зрения являются:
а/ длительная работа за компьютером
б/ генетика
в/ гигиенический фактор
г/ нарушение режима дня
9. Главной причиной нарушения осанки является:
а/ долгое пребывание в положении сидя за партой
б/ малоподвижный образ жизни
в/ привычка носить сумку на одном плече
г/ слабость мышц спины
1*0. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении…*
а/ скоростных упражнений
б/ упражнений «на гибкость»
в/ силовых упражнений
г/ упражнений на «выносливость»

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа
Модуль 1.
Типовая контрольная работа 1.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оздоровительная ходьба.
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительными видами двигательной активности (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 2.
Типовая контрольная работа 2.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма.
Типовые контрольные задания
1. Демонстрация разминочного комплекса
2. Демонстрация комплекса утренней гимнастики
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительным фитнесом (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 3.

Типовая контрольная работа 3.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях п/играми
2. Инструкция по Охране труда при занятиях п/играми (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 4.
Типовая контрольная работа 4.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оздоровительная ходьба. Оценка уровня выносливости
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 5.
Типовая контрольная работа 5.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует

элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение физкультминутки
2. Организация и проведение комплекса ОРУ на осанку.
3. Оценка уровня развития гибкости.

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа

Модуль 6.

Типовая контрольная работа 6.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленностипо разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа

Модуль 7.

Типовая контрольная работа 7.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.

Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя».Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр с этническим содержанием.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 8.
Типовая контрольная работа 8.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма

Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя».Организация и проведение Веселых стартов.

2.Инструкция по Охране труда при занятиях АФК (контрольная работа)

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

9. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
10. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
11. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
12. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
13. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
14. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде зачета.

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции:
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Время выполнения заданий: 45 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: более 10 правильных ответов (более 60%)
Не зачтено: 10 и менее правильных ответов (менее 60%)

Примерные вопросы и задания к зачету.

1. Модуль 1

1. Физическая культура. Цели и задачи занятий Физической культурой. Средства Физической культуры.
2. Адаптивной физической культурой. Цели и задачи занятий Адаптивной физической культурой. Средства.
3. Инклюзивное образование. Цели и задачи.
4. Толерантность. Толерантный подход при занятиях Адаптивной физической культурой.
5. Влияние оздоровительной ходьбы на организм занимающегося.
6. Особенности техники оздоровительной ходьбы. Демонстрация.
7. Отличительные особенности оздоровительной ходьбы от обычной.
8. Особенности разминки при занятиях аэробными видами двигательной активности (оздоровительной ходьбой). Демонстрация комплекса.
9. Причины травматизма при занятиях аэробными видами двигательной активности.
10. Самоконтроль при занятиях аэробными видами двигательной активности.

Модуль 2

1. Оздоровительный фитнес. Направление оздоровительного фитнеса.
2. Влияние оздоровительного фитнеса на организм занимающегося.
3. Оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса. Демонстрация базовых элементов.
4. Танцевальная оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса.
5. Причины травматизма при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Травм опасные упражнения в оздоровительной аэробике. Демонстрация.
7. Особенности разминкипри занятиях оздоровительной аэробикой. Демонстрация упражнений.
8. Осанка. Причины нарушений осанки.
9. Сколиозы. Кифозы.
10. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.

Модуль 3

1. Физическое развитие. Влияние двигательной активности на физическое развитие.
2. Дайте оценку собственного физического развития на основе саматоскопического и антропометрического исследования.

3. Основные физические качества.
4. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
5.Дайте оценку собственного уровня физической подготовленности.
6. Самоконтроль при занятиях Физической культурой. Цели и задачи.
7. Осанка. Нарушения. Профилактика.
8. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку. Демонстрация.
9. Тифлопатология. Причины нарушения зрения. Профилактика.
10. Офтальмологическая гимнастика. Демонстрация.

Модуль 4

1.Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
2. Двигательные способности. Перечислить
3. Ловкость как физическое качество.
4. Подвижные игры как средство развития ловкости.
5. Причины травматизма при занятиях подвижными играми.
6. Особенности разминки.
7. Спорт. Цели задачи занятий спортом.
8. Сравнительный анализ: Физическая культура и спорт.
9. Параолимпийское движение.
10. Параолимпийские игры.

Модуль 5.

1. Перечислите основные причины травматизма на занятиях Физической культурой
2.В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.
3.Здоровье и факторы, способствующие его укреплению.
4. Здоровье и Физическая культура. Взаимообусловленность.
5. Роль двигательной активности в укреплении здоровья.
6. Место занятий Физической культурой в Вашей жизни.
7. Средства Физической культуры.
8. Естественные силы природы как средство Физической культуры.

Модуль 6.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства ФК.
3. Гигиенические факторы как средство Физической культуры.
4. Физическое упражнение как средство Физической культуры.
5. Утренняя гимнастика. Методика ее проведения. Демонстрация
6. Физкультминутки. Методика их проведения. Демонстрация.
7. Разминочный комплекс. Методика его проведения.Демонстрация.
8. В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.

Модуль 7.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства Физической культуры.
3. Подвижные игры. Образовательное, оздоровительное значение подвижных игр.
4. Методика проведения подвижных игр.

5. Перечислите способы выбора водящих при проведении сюжетных игр.
6. Назовите 2-3 считалки для выбора водящегопри проведении подвижных игр.
7. Перечислите способы деления на команды при проведении командных игр.
8. Дайте краткое описание подвижных игр, применяемых Вами в Вашей повседневной деятельности.

Модуль 8.

1. Педагогическое значение игр.
2. Педагогическое значение подвижных игр.
3. Методика проведения подвижных игр.
4. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
5. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
6. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей старшего школьного возраста
7. Понятие толерантности.
8. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр с этническим содержанием.

4.3 Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания зачета

Уровни освоения компетенции (-ий)	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

9. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет - на последнем занятии раздела по предмету. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
10. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

11. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и ведомости.
12. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
13. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (пост итоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции ОК-8

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: средства Физической культуры, средства Адаптивной физической культуры, формы занятий Адаптивной физической культуры, основные требования охраны труда при занятиях Адаптивной физической культурой. Уметь: самостоятельно выбирать средства занятий Адаптивной физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовки. Осуществлять профилактические мероприятия для обеспечения собственной безопасности и безопасности, окружающих на занятиях Адаптивной физической культурой. Владеть: мотивацией, определять цели занятий Адаптивной физической культурой в учебной и вне учебной деятельности, средствами Адаптивной физической культуры, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, обеспечивать личную безопасность на занятиях Физической культурой.

Время выполнения-30 мин.

Тестовое задание.

1. *Физическая культура-это…*

а/ педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

б/ Восстановление здоровья средствами физической реабилитации

в/ Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

г/ Соревновательная деятельность

2. *Физическая подготовка» - это*

а/ Возможность функциональных систем организма
б/ Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
в/ Использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить
г/ Необходимая степень готовности к спортивным достижениям

3. *Перечислите основные физические качества:*

а/ Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
б/ Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
в/ Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические
г/ Трудолюбие, настойчивость, воля, патриотизм

4. *Инклюзивное образование – это*

а/ форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях
б/ дифференцированное обучение
в/ индивидуальный подход
г/ нововведение

5. *Адаптивная физическая культура – это*

а/это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
б/ мероприятия коррекционной направленности
в/ ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
г/ параолимпийское движение

6. *Установить соответствие*

Медицинская группа	Варианты ответов
1. Основная медицинская группа 2. Подготовительная группа 3. Специальная медицинская группа 4. Группа спортивного совершенствования	а/ обучающиеся с особенностями развития б/ техническая, тактическая подготовка в/ комплекс ГТО г/ определенные ограничения

7.Установить соответствие

Двигательные способности	Виды спорта
1. Скоростные 2. Силовые 3. Координационные 4. Выносливость	а/ тяжелая атлетика, борьба б/ баскетбол, борьба, акробатика в/ спринт, г/лыжные гонки, марафон

8.Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Вариант правильного	в	б	б	г	б	1-в 2-г	1-в 2-а

ответа						3-а 4-б	3-б 4-а

Ключ к заданию

Номер вопроса	Комплекс
8	1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться ви.п. То же пружинящим движением в полуприседе. 2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. 4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц. 5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу).Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Задания для проверки компетенции ПК-6

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	Владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Общая физическая подготовка», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: основы коммуникативной деятельности. Уметь: работать в команде, действуя на основе толерантности. Владеть: анализом эффективности занятий и подходов к обучению

Время выполнения- 30 мин.

Тестовое задание.

1. Средствами развития коллективизма являются

а/ спортивные, подвижные игры

б/ оздоровительный бег

в/ легкая атлетика

г/ борьба

2. Готовности к взаимодействию с участниками образовательного процесса способствует

а/коллективная творческая деятельность

б/ подвижные и спортивные игры

в/ просмотр фильмов

г/ прогулки

3. Исключить

а/ Параолимпийские игры

б/ Олимпийские игры

в / Азиатские игры

г/ день здоровья.

4. Исключить

а/ специальная группа

б/ оздоровительная

в/ основная

г/ подготовительная

5. Исключить. Толерантность-это

а/ патриотизм

б/ гражданственность

в/ гуманизм

г/ настроение

6.*Установить соответствие*

Задачи	Варианты ответов
1. воспитательное	а/изучение народных игр
2. образовательное	б/ответственность
3. оздоровительное	в/ гармоничное развитие личности
4. комплексные	г/развитие физических качеств

7.*Установить соответствие*

Содержание игры	Варианты ответов
1. степень сложности	а/борьба «соперников»
2. возраст	б/на перемене
3. взаимоотношения играющих	в/для младших школьников
4. форма организации занятий	г/от простого к сложному

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Номер правильного ответа	а	б	г	б	г	1-в 2-г 3-б 4-а	1-в 2-а 3-б 4-г

8. Практическое задание – написать подвижную игру с элементами этнического содержания

Ключ к т заданию

Номер вопроса	Подвижная игра
8	Русская народная подвижная игра без предмета «Гуси-лебеди» Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк

	под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка между хозяином и гусями: - Гуси-гуси! - Га-га-га. - Есть хотите? - Да, да, да. - Гуси-лебеди! Домой! - Серый волк под горой! Что он там делает? Рябчиков щиплет. - Ну, бегите же домой! Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком. Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

Критерии оценивания:

Весь поститорговый контроль по компетенции оценивается в 10 баллов:

- ответ на каждый тестовый вопрос оценивается в 0-1 балл;
- задание на соответствие оценивается в 0-1 балл;
- практическое задание оценивается в 0-3 балла:
  - 3 балла - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 2 балла - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 1 балл - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать	Отлично	90-100

		проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недоста-точный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанной компетенции (этапа формирования компетенции).Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.