



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института Цифровых технологий и  
экономики

Торкунова Ю.В.

«26» октября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

Программу разработал(и):

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Севдин Севдин Сергей Васильевич

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание», протокол № 2 от 26.10. 2020 г.

Зав. кафедрой Жукова Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Философия и медиакоммуникации, протокол № 14 от 21.10.2020

Зав. кафедрой Миннулина Миннулина Э.Б.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Зам. директора института Цифровых технологий и экономики

Васулин / Васулин В.В. /

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики протокол № 2 от 26.10. 2020 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП Миннулина / Миннулина Э.Б./

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины "Общая физическая подготовка" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные компетенции (УК) |                                                      |                                                                           |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений (31).</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (32).</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У1).</li> <li>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (У2).</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья (В1).</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. | Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. |
|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| УК-7            | Физическая культура и спорт                            |                                                     |

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь медицинский допуск к практическим занятиям;
- базовую подготовку по физической культуре в объёме средней школы.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах обучения.

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час., занятия семинарского типа (практические занятия) 328 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 0 час., самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

|                                                                  |     | Семестр |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------|-----|---------|----|----|----|----|
|                                                                  |     | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 328 |         |    |    |    |    |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,<br>в том числе: | 328 | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Практические занятия (Пр)                                        | 328 | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):                       |     |         |    |    |    |    |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                                   | 3а  | 3а      | 3а | 3а | 3а | 3а |

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

|  | Распределение трудоемкости<br>(в часах) по видам учебной работы, включая<br>СРС |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|-------|
|  | Занятия лекционного<br>типа                                                     | Занятия практического /<br>семинарского типа | Лабораторные работы | Групповые консультации | Самостоятельная работа студента,<br>в т.ч. | Контроль самостоятельной работы<br>(КСР) | подготовка к промежуточной<br>аттестации | Сдача зачета / экзамена |  |  |  |  |  |  | Итого |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |
|  |                                                                                 |                                              |                     |                        |                                            |                                          |                                          |                         |  |  |  |  |  |  |       |

Раздел 1. Легкая атлетика

|                                                                                                                                                           |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                       |              |                                                |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----|-----|
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.2<br>-31,32<br>УК-7.2<br>-У1,У2<br>УК-7.2<br>-В1 | Л1.1<br>Л1.3 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самок<br>онт. | 3а | 100 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|----|-----|

|                                                                                                                                                           |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |                                                  |                      |                                              |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|----|-----|
| 2. Атлетическая гимнастика.<br>Развитие силы и силовой выносливости.<br>Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | 2 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.2 - 31, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1              | Л1.1<br>Л1.3         | Тест<br><br>Кнт. Норм<br><br>Днев. самоконт. | 3а | 100 |
| 3. Баскетбол.<br>Обучение техническим приемам<br>Совершенствование технико-тактических действий в игре.                                                   | 3 | - | 68 | - | - | - | - | - | - | 68 | УК-7.2 - 31,32 УК-7.2 -У1,У2<br>УК-7.2 - В1<br>, | Л1.1<br>Л1.3<br>Л2.1 | Тест<br><br>Кнт. Норм<br><br>Днев. самоконт. | 3а | 100 |
| 4. Волейбол.<br>Обучение техническим приемам.<br>Совершенствование технико-тактических действий в игре.                                                   | 4 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.2 - 31,32 УК-7.2 -У1,У2<br>УК-7.2 - В1      | Л1.1<br>Л1.2<br>Л1.3 | Тест<br><br>Кнт. Норм<br><br>Днев. самоконт. | 3а | 100 |

|                                                                                                                 |   |   |     |   |   |   |   |   |   |     |                                             |              |                                                  |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|-----|---------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|----|-----|
| 5. ОФП<br>Совершенствование физических качеств.<br>Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | 5 | - | 68  | - | - | - | - | - | - | 68  | УК-7.2 - 31,32 УК-7.2 -У1,У2<br>УК-7.2 - В1 | Л1.1<br>Л1.3 | Тест<br><br>Кнт. Норм<br>Днев. самоконт.<br>онт. | За | 100 |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                    |   | - | 328 | - | - | - | - | - | - | 328 |                                             |              |                                                  |    |     |

### 3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.4. Тематический план практических занятий

| Номер раздела дисциплины | Темы практических занятий                                                                                                                                                                                                          | Трудоемкость, час. |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1                        | Изучение техники спринта. Обучение технике высокого и низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Основы самоконтроля состояния организма. Контрольные нормативы. | 22                 |
| 2                        | Обучение технике бега на средние дистанции. Пробегание контрольных отметок 400-800 м. Бег на средние дистанции 2 км (дев.) 3 км (юн.). Контрольные нормативы.                                                                      | 22                 |
| 3                        | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в целом. Контрольные нормативы.                                                                                      | 20                 |
| 4                        | Освоение базового комплекса упражнений (ОРУ) для студентов с использованием собственного веса, в парах.                                                                                                                            | 16                 |
| 5                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.                                                                         | 16                 |
| 6                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц туловища и ног. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.                                                                                | 16                 |
| 7                        | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с предметами, в парах, упражнения на растяжку. Контрольные нормативы.                                                                                                                  | 16                 |

|       |                                                                                                                                                                                   |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8     | Ознакомление и разучивание техники владения мячом: передвижения передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо.                                                    | 14  |
| 9     | Ознакомление и изучение техники передвижения и овладения мячом.                                                                                                                   | 14  |
| 10    | Правила игры в баскетбол. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.                                                                                       | 20  |
| 11    | Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. Учебная игра.                                                                                       | 20  |
| 12    | Специальная подготовка волейболиста.<br>Совершенствование технике стойки и передвижений в волейболе.                                                                              | 16  |
| 13    | Совершенствование передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу стоя на месте и в движении. Работа в парах. Совершенствование верхней прямой подачи и снизу.<br>Учебная игра | 16  |
| 14    | Совершенствование техники прямого нападающего удара.<br>Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока.<br>Учебная игра.                                   | 16  |
| 15    | Совершенствование техники нападающего удара по ходу.<br>Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий .<br>Учебная игра.                          | 16  |
| 16    | Совершенствование общеразвивающих упражнений для всех групп мышц с собственным весом и в парах.                                                                                   | 14  |
| 17    | Развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений с собственным весом, в парах и на тренажерах. Методика самоконтроля состояния организма.                              | 20  |
| 18    | Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Методика самоконтроля состояния организма.                                                                                | 20  |
| 19    | Совершенствование гимнастических упражнений и развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой и на гимнастическом ковре.                     | 14  |
| Всего |                                                                                                                                                                                   | 328 |

### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.6. Самостоятельная работа студента

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 4. Образовательные технологии



При реализации дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП)" по всем образовательным программам и направления подготовки бакалавров применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В прессе обучения используются:

- традиционные образовательные технологии: коммукационно-информационные, здоровьесберегающие и личностно-ориентированные;
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3046>
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3129>
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР).размещенные в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ, URL: <http://e.kgeu.ru/>

## 5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтин-говой системе (БРС).

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

|                                            | Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | неудовлет-<br>ворительно                                                                       | удовлет-<br>ворительно                                                                                                       | хорошо                                                                                                                                                    | отлично                                                                                                                                           |
|                                            | не зачтено                                                                                     | зачтено                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
| Полнота<br>знаний                          | Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место грубые ошибки                          | Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок                                                      | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок                                                                 | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок                                                                         |
| Наличие<br>умений                          | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| Наличие<br>навыков<br>(владение<br>опытом) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки  | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами                                      | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами                                                                   | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов                                                                  |

|                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач |
| Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)        | Низкий                                                                                                                                      | Ниже среднего                                                                                                                                                                                                                                      | Средний                                                                                                                                                                                        | Высокий                                                                                                                                                                                            |

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

|      |  |       | Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) |         |                   |                     |
|------|--|-------|--------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------------------|
|      |  |       | Высокий                                                                  | Средний | Ниже среднего     | Низкий              |
|      |  |       | Шкала оценивания                                                         |         |                   |                     |
|      |  |       | отлично                                                                  | хорошо  | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|      |  |       | зачтено                                                                  |         |                   | не зачтено          |
| УК-7 |  | Знать |                                                                          |         |                   |                     |

|  |     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 7.2 | - виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (31)<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32)        | Отлично знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Хорошо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Удовлетворительно знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Плохо знает терминологию физических упражнений, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
|  |     | Уметь.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|  |     | - самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)<br>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2) | Очень грамотно подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.                                     | Хорошо подбирает и составляет комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний .                                           | Допускает ошибки в подборе и составлении комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний                                             | Не знает порядок проведения физических упражнений и плохо составляет комплексы общеразвивающих упражнений.                                                                        |
|  |     | Владеть                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|  |     | -навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1)                                                                                                   | Отлично владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.                                                                         | Хорошо владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.                                                                         | Удовлетворительно владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.                                                                         | Плохо владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.                                                                         |
|  |     | Знать                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |

|  |  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | - основы теории и методики физического воспитания; (31)<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32) | Отлично знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Хорошо знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Удовлетворительно знает основы теории и методики физического воспитания, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли. |
|  |  | Уметь                                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |

|  |        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | УК-7.3 | - использовать физические упражнения для укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; (У1)<br>- осуществлять самоконтроль функционального состояния и физической подготовленности. (У2) | Отличные навыки в подборе и применении физических упражнений для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности. | Хорошо умеет подбирать и применять физические упражнений для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности. | Средний уровень владения материалом. Слабые навыки в подборе и применении физических упражнений для укрепления здоровья и осуществлении самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности. | Недостаточный уровень владения материалом. Неумение формировать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, осуществлять самоконтроль функционального состояния и физической подготовленности. |
|  |        | Владеть                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
|  |        | - методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; (В1).                                                                                                   | Отлично владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности                                   | Хорошо владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности                                | Удовлетворительно владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности                                                            | Удовлетворительно владеет методиками и методами развития физических качеств, средствами восстановления организма и повышения его работоспособности                                                   |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

| № п/п | Автор(ы)        | Наименование                                         | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса                                                      | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Виленский М. Я. | Физическая культура                                  | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2016        | <a href="https://www.book.ru/book/918665/">https://www.book.ru/book/918665/</a> |                                      |
| 2     | Рыцарев В. В.   | Волейбол: теория и практика                          | учебник                                     | М.: Спорт                   | 2016        | <a href="https://e.lanbook.com/book/97427">https://e.lanbook.com/book/97427</a> |                                      |
| 3     | Барчуков И. С.  | Физическая культура. Методики практического обучения | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2019        | <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>   |                                      |

#### Дополнительная литература

| № п/п | Автор(ы)                        | Наименование                                          | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство       | Год издания | Адрес электронного ресурса                                                      | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в | учебно-методическое пособие                 | Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та | 2014        | <a href="https://e.lanbook.com/book/98692">https://e.lanbook.com/book/98692</a> |                                      |

### 6.2. Информационное обеспечение

#### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов   | Ссылка                                                  |
|-------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1     | Портал "Открытое образование"                  | <a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>           |
| 2     | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> |

#### 6.2.2. Профессиональные базы данных

| №<br>п/п | Наименование профессиональных баз данных                     | Адрес                                                                         | Режим доступа                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> |
| 2        | Российская национальная библиотека                           | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   |
| 3        | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                   | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                           | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                           |

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

| №<br>п/п |                    | Адрес                                                             | Режим доступа                                                     |
|----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Консультант плюс» | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |

### 6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

| №<br>п/п | Наименование программного обеспечения | Описание                                                             | Реквизиты подтверждающих документов         |
|----------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1        | LMS Moodle                            | ПО для эффективного онлайн - взаимодействия преподавателя и студента | Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно |

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| №<br>п/п | Вид учебной работы   | Наименование специальных помещений и помещений для СРС | Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий  | <p>Помещение (Спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</p> <p>Оснащение: баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.). Инвентарь: волейбольные мячи (6 шт.), баскетбольные мячи (6 шт.), скакалки (10 шт.). Тренажеры (разные) - (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг</p> |

## **8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;

- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти текущую аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися**

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);
- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие



направления воспитательной деятельности:

*Гражданское и патриотическое воспитание:*

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

*Культурно-просветительское воспитание:*

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

*Физическое воспитание:*

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

*Профессионально-трудовое воспитание:*

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

*Экологическое воспитание:*

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.

## Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися» (стр 18- 20).

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Указываются номера страниц, на которых  
внесены изменения,  
и кратко дается характеристика этих  
изменений*

Программа одобрена на заседании кафедры –разработчика «16» июня 2021г., протокол №10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Подпись, дата

И.В. Жукова

Программа одобрена методическим советом института ИЦТЭ  
«22» июня 2021 г., протокол № 11

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_

Подпись, дата

В.В. Косулин

Согласовано:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_

Подпись, дата

Э.Б. Миннуллина

*Приложение к рабочей программе  
дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине**

**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

Квалификация

бакалавр

Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тест, контрольные нормативы.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

## 1.Технологическая карта

### Семестр 1

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел                                                                                                                                                                         | Наимено-<br>вание оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины,<br>баллы |                  |         |         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                         |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                | неудов-но                             | удов-но          | хорошо  | отлично |
|                                         |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                | не зачтено                            | зачтено          |         |         |
|                                         |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                | низкий                                | ниже<br>среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости           |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                |                                       |                  |         |         |
| 1                                       | Легкая атлетика.<br>Обучение и совершенствование<br>техники бега на<br>короткие и средние<br>дистанции, прыжкам<br>в длину.<br>Развитие прикладных<br>двигательных<br>навыков. | Тест<br>Конт.норм.                       | УК – 7.2                                       | 0-54                                  | 55-69            | 70-84   | 85-100  |
| Всего баллов                            |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                |                                       |                  |         |         |
| Итого баллов                            |                                                                                                                                                                                |                                          |                                                | 0-54                                  | 55-69            | 70-84   | 85-100  |

## Семестр 2

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел                                                                                                                                                 | Наимено-<br>вание оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины,<br>баллы |                  |         |         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                         |                                                                                                                                                        |                                          |                                                | неудов-но                             | удов-но          | хорошо  | отлично |
|                                         |                                                                                                                                                        |                                          |                                                | не зачтено                            | зачтено          |         |         |
|                                         |                                                                                                                                                        |                                          |                                                | низкий                                | ниже<br>среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости           |                                                                                                                                                        |                                          |                                                |                                       |                  |         |         |
| 1                                       | Атлетическая гимнастика.<br>Развитие силы и силовой выносливости.<br>Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | Тест<br>Конт.норм.                       | УК – 7.2                                       | 0-54                                  | 55-69            | 70-84   | 85-100  |
| Всего баллов                            |                                                                                                                                                        |                                          |                                                |                                       |                  |         |         |
| Итого баллов                            |                                                                                                                                                        |                                          |                                                | 0-54                                  | 55-69            | 70-84   | 85-100  |

### Семестр 3

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел                                                                                                          | Наимено-<br>вание<br>оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |                  |         |         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                         |                                                                                                                 |                                             |                                                | неудов-но                          | удов-но          | хорошо  | отлично |
|                                         |                                                                                                                 |                                             |                                                | не зачтено                         | зачтено          |         |         |
|                                         |                                                                                                                 |                                             |                                                | низкий                             | ниже<br>среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости           |                                                                                                                 |                                             |                                                |                                    |                  |         |         |
| 1                                       | Баскетбол.<br>Обучение техническим<br>приемам<br>Совершенствование<br>техничко- тактических<br>действий в игре. | Тест<br>Конт.норм.                          | УК – 7.2                                       | 0-54                               | 55-69            | 70-84   | 85-100  |
| Всего баллов                            |                                                                                                                 |                                             |                                                |                                    |                  |         |         |
| Итого баллов                            |                                                                                                                 |                                             |                                                | 0-54                               | 55-69            | 70-84   | 85-100  |

## Семестр 4

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел | Наимено-<br>вание<br>оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |                  |         |         |
|-----------------------------------------|--------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                         |        |                                             |                                                | неудов-но                          | удов-но          | хорошо  | отлично |
|                                         |        |                                             |                                                | не зачтено                         | зачтено          |         |         |
|                                         |        |                                             |                                                | низкий                             | ниже<br>среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости           |        |                                             |                                                |                                    |                  |         |         |

|                     |                                                                                                      |                    |          |             |              |              |               |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1                   | Волейбол.<br>Обучение техническим приемам.<br>Совершенствование технико-тактических действий в игре. | Тест<br>Конт.норм. | УК – 7.2 | 0-54        | 55-69        | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов        |                                                                                                      |                    |          |             |              |              |               |
| <b>Итого баллов</b> |                                                                                                      |                    |          | <b>0-54</b> | <b>55-69</b> | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 5

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел                                                                                                                   | Наимено-<br>вание<br>оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |                  |         |         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------|---------|
|                                         |                                                                                                                          |                                             |                                                | неудов-но                          | удов-но          | хорошо  | отлично |
|                                         |                                                                                                                          |                                             |                                                | не зачтено                         | зачтено          |         |         |
|                                         |                                                                                                                          |                                             |                                                | низкий                             | ниже<br>среднего | средний | высокий |
| Текущий контроль успеваемости           |                                                                                                                          |                                             |                                                |                                    |                  |         |         |
| 1                                       | ОФП<br>Совершенствование<br>физических качеств.<br>Основы методики<br>самоконтроля за<br>состоянием своего<br>организма. | Тест<br>Конт.норм.                          | УК – 7.2                                       | 0-54                               | 55-69            | 70-84   | 85-100  |
| Всего баллов                            |                                                                                                                          |                                             |                                                |                                    |                  |         |         |
| Итого баллов                            |                                                                                                                          |                                             |                                                | 0-54                               | 55-69            | 70-84   | 85-100  |

## 2.Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                | Оценочные материалы                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Тест (тест)                      | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Комплект тестовых заданий                             |
| Контрольные нормативы (Кнт.норм) | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий       | Перечень практических заданий, контрольных упражнений |

### 3.Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

| Наименование<br>оценочного<br>средства                   | Тест                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Представление<br>и содержание<br>оценочных<br>материалов | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Критерии<br>оценки и шкала<br>оценивания в<br>баллах     | <p style="text-align: center;"><b><u>Семестр 1</u></b></p> <p>Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.</p> <p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br/> а — спорт;<br/> б — система физического воспитания;<br/> в — физическая культура.</p> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:<br/> а — развитие;<br/> б — закаленность;<br/> в — тренированность;<br/> г — подготовленность.</p> <p>3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:<br/> а — тренировка;<br/> б — методика;<br/> в — система знаний;<br/> г — педагогическое воздействие.</p> <p>4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:<br/> а — в Олимпии;<br/> б — в Спарте;<br/> в — в Афинах.</p> <p>5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:<br/> а — 5 лет;<br/> б — 4 года;<br/> в — 2 года;<br/> г — 3 года.</p> <p>6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:<br/> а — ожог;<br/> б — тепловой удар;<br/> в — перегревание;<br/> г — солнечный удар.</p> <p>7. Рациональное питание обеспечивает:<br/> а — правильный рост и формирование организма;<br/> б — сохранение здоровья;</p> |



- в — высокую работоспособность и продление жизни;  
г — все перечисленное.
8. Что понимается под закаливанием:  
а — посещение бани, сауны;  
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  
г — укрепление здоровья.
9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:  
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;  
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
в — все перечисленное.
10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:  
а — антропометрическими показателями;  
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:  
а — выносливость;  
б — скоростно-силовые и координационные;  
в — гибкость.
12. Быстрота — это:  
а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  
б — способность человека быстро набирать скорость;  
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:  
а — низкий старт;  
б — высокий старт;  
в — вид старта по желанию бегуна.
14. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:  
а — из зоны нападения;  
б — с любой точки площадки;  
в — из зоны защиты;  
г — с любого места внутри трех очковой линии.
15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:  
а — гимнастикой;  
б — соревнованием;  
в — видом спорта.
16. Сила — это:  
а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;  
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

17. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — потягивающие упражнения;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

18. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

19. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека

20. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

### Семестр 2

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

2. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а — «с разбега»;
- б — «перешагиванием»;
- в — «перекатом»;
- г — «ножницами».

3. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

4. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;

г — бобслею.

5. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

6. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

7. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

9. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

10. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

11. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Основной формой подготовки спортсменов является ....

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

14. Техниккой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

16. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

18. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

19. В каком году Олимпийские игры проводились в СССР?

а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

20. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

### **Семестр 3**

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум — 20.

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс,

- направленный
- А. на формирование правильной осанки;
  - Б. на гармоничное развитие человека;
  - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
- А. антропометрические показатели;
  - Б. социальные особенности человека;
  - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
- А. сила;
  - Б. быстрота;
  - В. стройность;
  - Г. выносливость;
  - Д. ловкость;
  - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
  - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость - это
- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
  - В. способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это
- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
  - Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
  - В. способность поднимать тяжелые предметы
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают
- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
  - Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
  - В. освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты
- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
  - Б. бег на короткие дистанции;

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи, каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А. бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А. бокс;
- Б. гимнастика;
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А. спринтерский бег;
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А. общеразвивающими;
- Б. собственно-силовыми;
- В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

#### Семестр 4

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18х9;
- в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

- а) 4; б) 6; в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;

- б) из-за лицевой линии;  
в) со штрафной линии.

12. Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды.

13. Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии. - ПАЙП

14. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
а) 1; б) 2; в) 3.

15. Из 1 зоны игрок переходит в...  
а) 7; б) 4; в) 6.

16. Центральный орган волейбола как международного вида спорта  
а) FIDE                      б) FIVB                      в) FIBB

17. Волейбол был объявлен Олимпийским видом – 1957г.

18. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе? Треугольник

19. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?  
а) Произвольно  
б) По часовой стрелке  
в) Против часовой стрелки  
г) По указанию тренер

20. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....  
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру  
б) Мяч, коснувшийся рук игрока  
в) Мяч, находящийся в пределах площадки  
г) Мяч в руках подающего игрока

1.

### Семестр 5

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  
г — эластичность мышц и связок.

2. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;



в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

3. Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

4. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат

6. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

10. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

11. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

12. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
  - 2) Внутренние.
  - 3) Городские.
  - 4) Краевые.
  - 5) Международные.
  - 6) Районные.
  - 7) Региональные.
  - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
  - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
  - в) 1,2,3,7,6,5,8,4.

13. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

14. Показателям физической подготовленности относятся

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

15. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) силою.

16. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность выполнять разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |                 |                         |                   |                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
|                                                        | б — гибкость;<br>в — ловкость;<br>г — бодрость;<br>д — выносливость;<br>е — быстрота;<br>ж — сила.<br><br>20. Быстрота — это:<br>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;<br>б — способность человека быстро набирать скорость;<br>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. |                                                        |                 |                         |                   |                   |
| <b>Наименование оценочного средства</b>                | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                        |                 |                         |                   |                   |
| <b>Представление и содержание оценочных материалов</b> | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                 |                         |                   |                   |
| <b>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</b>     | 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                 |                         |                   |                   |
|                                                        | № п/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Характеристика направленности тестов                   | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 баллов |
|                                                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Челночный бег (челнок) девушки                         | 8.2 сек         | 8.5сек                  | 8.8 сек           | 9.3 сек           |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Челночный бег (челнок) юноши                           | 7.0 сек         | 7.5 сек                 | 8.0 сек           | 8.5 сек           |
|                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег на 100 м (юноши)                                   | 13.0 сек        | 13,5 сек                | 14.1 сек          | 15.1 сек          |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Бег на 100 м (девушки)                                 | 16.4 сек        | 16.8 сек                | 17.4 сек          | 18.5 сек          |
|                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег на 3 км (юноши)                                    | 12.00 мин       | 12.40 мин               | 13.30 мин         | 14.40 мин         |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Бег на 2 км (девушки)                                  | 10.50 мин       | 11.45 мин               | 12.30 мин         | 14.00 мин         |
|                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Прыжки в длину с места (см)                            | 240 см          | 230 см                  | 220 см            | 210 см            |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Прыжки в длину с места (см)                            | 190 см          | 180 см                  | 170 см            | 160 см            |
|                                                        | 2 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                 |                         |                   |                   |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Характеристика направленности тестов                   | низкий 5 баллов | ниже среднего 10 баллов | средний 15 баллов | высокий 20 баллов |
|                                                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подтягивание на высокой перекладине (юноши)            | 5               | 10                      | 12                | 15                |
|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подтягивание на низкой перекладине (девушки)           | 8               | 15                      | 20                | 25                |
|                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) | 20              | 30                      | 40                | 50                |

|   |           |                                                                                                            |                    |                               |                      |                      |
|---|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
|   |           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)                                                   | 10                 | 20                            | 25                   | 30                   |
| 3 |           | В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)                                                       | 6                  | 9                             | 12                   | 15                   |
|   |           | В висе поднимание ног до касания перекладины (девушки)                                                     | 2                  | 3                             | 4                    | 5                    |
| 4 |           | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (юноши)   | 30                 | 40                            | 50                   | 60                   |
|   |           | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (девушки) | 25                 | 35                            | 45                   | 50                   |
|   | 3 семестр |                                                                                                            |                    |                               |                      |                      |
|   |           | Характеристика направленности тестов                                                                       | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
| 1 |           | 10 штрафных бросков (юноши)                                                                                | 3                  | 4-5                           | 6-7                  | 8-10                 |
|   |           | 10 штрафных бросков (девушки)                                                                              | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
| 2 |           | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (юноши)                                            | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
|   |           | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (девушки)                                          | 1                  | 2-3                           | 4-5                  | 6-10                 |
| 3 |           | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (юноши)                                                   | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
|   |           | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (девушки)                                                 | 1                  | 2-3                           | 4-5                  | 6-10                 |
| 4 |           | Передача мяча в парах за 30 сек (юноши)                                                                    | 20                 | 24                            | 26                   | 28                   |
|   |           | Передача мяча в парах за 30 сек (девушки)                                                                  | 17                 | 20                            | 24                   | 26                   |
|   | 4 семестр |                                                                                                            |                    |                               |                      |                      |
| 1 |           | Характеристика направленности тестов                                                                       | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
|   |           | Подача мяча сверху 10 попыток (юноши)                                                                      | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |
|   |           | Подача мяча снизу 10 попыток (девушки)                                                                     | 2                  | 4                             | 6                    | 8                    |
| 2 |           | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (юноши) 10 попыток                                     | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |
|   |           | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (девушки) 10 попыток                                   | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |
| 3 |           | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (юноши) 10 попыток                                       | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |

|  |   |                                                                                            |                    |                               |                      |                      |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
|  |   | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (девушки) 10 попыток                     | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |
|  | 4 | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (юноши) 10 попыток                   | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |
|  |   | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (девушки) 10 попыток                 | 3                  | 4                             | 5                    | 6                    |
|  |   | 5 семестр                                                                                  |                    |                               |                      |                      |
|  |   | Характеристика направленности тестов                                                       | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
|  | 1 | Бег на 100 м (юноши)                                                                       | 13.0 сек           | 13,5 сек                      | 14.1 сек             | 15.1 сек             |
|  |   | Бег на 100 м (девушки)                                                                     | 16.4 сек           | 16.8 сек                      | 17.4 сек             | 18.5 сек             |
|  | 2 | Бег на 3 км (юноши)                                                                        | 12.00<br>мин       | 12.40 мин                     | 13.30 мин            | 14.40<br>мин         |
|  |   | Бег на 2 км (девушки)                                                                      | 10.50<br>мин       | 11.45 мин                     | 12.30 мин            | 14.00<br>мин         |
|  | 3 | Жим штанги лежа на спине (свой вес – юноши) (количество)                                   | 2                  | 4                             | 6                    | 8                    |
|  |   | Жим штанги лежа на спине (½ своего веса – девушки) (количество)                            | 1                  | 2                             | 3                    | 4                    |
|  | 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (юноши)   | 7 см               | 9 см                          | 11 см                | 13 см                |
|  |   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (девушки) | 9 см               | 11 см                         | 13 см                | 16 см                |

Рецензия на оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Содержание ОМ соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и учебному плану.

ОМ соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ОМ по дисциплине, а именно:

1 Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО и профстандарту, будущей профессиональной деятельности выпускника.

2 Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результаты обучения, уровней сформированности компетенций.

3 Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, а также соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4 Методические материалы ОМ содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению процедуры оценивания результатов обучения и сформированности компетенций.

2. Направленность ОМ по дисциплине соответствует целям ОПОП ВО по направлению 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», профстандарту.

3. Объём ОМ соответствует учебному плану подготовки.

4. Качество ОМ в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями.

**Заключение.** На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ОМ по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО, профессионального стандарта, современным требованиям рынка труда и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Следует отметить, что созданы условия для максимального приближения системы оценки и контроля компетенций обучающихся к условиям их будущей профессиональной деятельности.

Рассмотрено на заседании учебно-методического совета 26  
октября 2020 г., протокол № 2 \_\_\_\_\_

Председатель УМС \_\_\_\_\_ Ю.В. Торкунова