МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Подписан: ФГБОУ ВО «КГЭУ», КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Владелец: Чичирова Наталия Дмитриевна, Директор Института теплоэнергетики,
Сертификат: 04D0408000BBAEF58A43DCBDD6128037 4F
Действителен с 21.06.2022 по 21.06.2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института Теплоэнергетики
_____ Чичирова Н.Д.
«21» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая подготовка

Специальность: 14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг

Специализация: Проектирование и эксплуатация атомных станций

Квалификация Специалист

г. Казань, 2021

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг (уровень специалитет) (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 154)

Программу разработала:

Преподаватель _____ Гарифуллина А. О.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика Физическое воспитание, протокол № 10 от 14.06.2021

Зав. кафедрой _____ Жукова И. В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Атомные и тепловые электрические станции, протокол №21-20/21 от 18.06.2021г

Зав. кафедрой _____ Чичирова Н. Д.

Программа одобрена на заседании учебно-методического совета института Теплоэнергетики, протокол № 05/21 от 21.06.2021 г.

Зам. директора института Теплоэнергети _____ /Власов С. М./

Программа принята решением Ученого совета института Теплоэнергетики
протокол № 05/21 от 21.06.2021 г

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая подготовка» заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов

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)		
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	*Знать:* - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1) *Уметь:* Уметь выполнять комплекс физических упражнений (У1) *Владеть:* Владеть навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.	Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.
УК-7.2		
УК-7		Физическая культура и спорт

В рамках программы для освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: личностно значимые морфо-функциональные проблемы;

Уметь: выполнять самоконтроль состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть: знаниями о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Дисциплина «Прикладная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором семестре первого года

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	328					
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,	328	64	64	68	64	68
Практические занятия (Пр)	328	64	64	68	64	68
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):						
ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	За	За	За	За	За	За

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Семестр	Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС									Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)	Литература	Формы текущего контроля успеваемости	Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / Семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа студента, в т.ч.	Контроль самостоятельной работы (КСР)	*подготовка к промежуточной аттестации*	Сдача зачета / экзамена	**Итого**					
Раздел 1.															
1. Средства ОФП (общефизической подготовки). Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей.	1	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.2 -З1, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л2.2	Тест Кнт. Норм	За	100
2.Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	2	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.2 -З1, УК-7.2 -У1, УК-7.2 -В1	Л1.1, Л2.2	Тест Кнт. Норм	За	100

3.Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	3	-	68	-	-	-	-	-	-	68	УК-7.2-З1, УК-7.2-У1, УК-7.2-В1	Л1.1, Л2.2	Тест Кнт. Норм	За	100
4.Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий в игре.	4	-	64	-	-	-	-	-	-	64	УК-7.2-З1, УК-7.2-У1, УК-7.2-В1	Л1.3, Л2.1	Тест Кнт. Норм	За	100
5.Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в игре.	5	-	68	-	-	-	-	-	-	68	УК-7.2-З1, УК-7.2-У1, УК-7.2-В1	Л1.2, Л1.4, Л2.2, Л2.1	Тест Кнт. Норм	За	100
ИТОГО		-	328	-	-	-	-	-	-	328					

3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.4. Тематический план практических занятий

Номер п/п дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость, час.
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) ОРУ с предметами, в парах.	16
2	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом коврике, в парах.	16
3	Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. спортивный инвентарь.	16
4	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с предметами, в парах, упражнения на растяжку.	16
5	Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Финиширование.	20
6	Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	20
7	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Методика обучения самостоятельных занятий по легкой атлетике.	24
8	Спортивные игры; элементы баскетбола, волейбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.	38
9	Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста)	30
10	Специально физическая подготовка баскетболиста. Совершенствование техники передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок.	16
11	Совершенствование техники бросков с различной дистанции и различной сложности.	16
12	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, командные, групповые.	16
13	Тренировочные игры. Соревновательная и судейская практика.	16
14	Специальная подготовка волейболиста. Совершенствование технике передвижений в волейболе.	17
15	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техникой владения мячом.	17
16	ОФП и СФП. Совершенствование техники подачи мяча.	17
17	Обрабатывание связок в защите и нападении. Игровые комбинации. Работа в парах.	17
	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 «Прикладная физическая подготовка» по всем образовательным программам и направления подготовки бакалавров применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

-традиционные образовательные технологии: коммуникационно информационные, здоровье сберегающие, личностно-ориентированные.

- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=3046

- 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-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

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

Планируемые результаты обучения	Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота 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 умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы 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:

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудовлет-ворительно
			зачтено			не зачтено
УК-7	УК-7.2	Знать				
		Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. (З1)	отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений
		Уметь				
		Уметь выполнять комплекс физических упражнений (У1)	без ошибок выполняет комплекс физических упражнений	с незначительными ошибками выполняет комплекс физических упражнений	с одной значительной ошибкой выполняет комплекс физических упражнений	с двумя значительной ошибкой выполняет комплекс физических упражнений
		Владеть				
		Владеть навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	без ошибок уверенно проводить комплекс физических упражнений	с одной незначительной ошибкой проводить комплекс физических упражнений	с одной значительной ошибкой проводить комплекс физических упражнений	с двумя значительными ошибками проводить комплекс физических упражнений

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине,

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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	Фомин Е.В., Булыкина Л. В.	Волейбол. Начальное обучение	Учебное пособие	М.: Спорт	2015	https://e.lanbook.com/book/97428	-
2	Рыцарев В. В.	Волейбол: теория и практика	учебник	М.: Спорт	2016	https://e.lanbook.com/book/97427	-
3	Барчуков И. С.	Физическая культура. Методики практического обучения	учебник	М.: Кнорус	2019	https://www.book.ru/book/931924	-
4	Виленский П.Л., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Учебное пособие	М.: Кнорус	2019	https://www.book.ru/book/930222	-

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	Новиков В.Ф., Хазиахметова М.С.	Физическая культура	программа	Казань: КГЭУ	2003		1

2	Адейми Д.П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении	учебно-методическое пособие	Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та	2014	https://e.lanbook.com/book/98692	-

6.2. Информационное обеспечение

6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

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

6.2.2. Профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование профессиональных баз данных	Адрес	Режим доступа
1	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://www.minobrnauki.gov.r u/	https://www.minobrnauki.gov.ru/
2	Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/	http://nlr.ru/
3	eLIBRARY.RU	www.elibrary.ru	www.elibrary.ru

6.2.3. Информационно-справочные системы

№ п/п		Адрес	Режим доступа
1	«Консультантплюс»	http://www.consultant.ru/	http://www.consu ltant.ru/

6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

№ 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

№ 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	баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.). Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 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.
		Учебная аудитория для проведения практических занятий	баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.)

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. 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 крупно шрифтовой 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 и промежуточной 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 промежуточную 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 20___ /20____ учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. _____

2. _____

3. _____

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

Программа одобрена на заседании кафедры–разработчика «__» _____ 20_г., протокол № _____

Зав. кафедрой _____ Жукова И.В.

Программа одобрена методическим советом института _____ «___»_____ 20____г., протокол № _____

Зам. директорапо УМР_____ /_____/

Подпись, дата

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

Прикладная физическая подготовка

Специальность: 14.05.02 Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг

Специализация: Проектирование и эксплуатация атомных станций

Квалификация Специалист

г.Казань,2021

РЕЦЕНЗИЯ

на оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине **«Прикладная физическая подготовка»**

Содержание ОМ соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по специальности 14.05.02 «Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг» и учебному плану.

Перечень формируемых компетенций: УК-7.2, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО.

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

Контрольные задания оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, позволяют объективно оценить уровни сформированности компетенций.

Заключение. Учебно-методический совет делает вывод о том, что представленные материалы соответствуют требованиям ФГОС ВО по специальности 14.05.02 «Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг» и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Рассмотрено на заседании учебно-методического совета института теплоэнергетики 21.06.2021 г. протокол № 05/21

Председатель УМС Н.Д. Чичирова

Оценочные материалы по дисциплине «Прикладная 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, дневник самоконтроля.

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

1.Технологическая карта

Семестр 1

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наимено-вание оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено	зачтено		
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Средства ОФП (общефизической подготовки). Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей.	Тест 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 раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено	зачтено		
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	Тест 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 раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено	зачтено		
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	Тест 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 раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено	зачтено		
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Баскетбол. Совершенствование технико- тактических действий в игре.	Тест 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 5

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наимено-вание оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено	зачтено		
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий в игре.	Тест 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 оценочного средства	Тест
Представление и содержание оценочных материалов	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	**Семестр 1** 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 2

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

1.Какого вида многоборья не бывает

2. К видам легкой атлетики не относятся:

3. К циклическому виду лёгкой атлетики относится …

4. Кросс - это:

5. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

6. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска…

7. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в…

8. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега…

9. Какого вида многоборья не бывает

10. В каком году возникла легкая атлетика в России?

11. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя …

12. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

13. Результат в прыжках в длину на 80-90%зависит от…

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является …

16. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития

17. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике…

18. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит …

19. Какая из дистанций считается спринтерской?

20. Укажите дистанцию марафонского бега:

Семестр 3

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

1. Что развивали подвижные игры первобытных людей?

a. Физические качества и воинское искусство;

b. Воинское искусство;

c. Физические качества;

d. Меткость и силу.

2.Подвижная игра - это

a. - игра, содержание которой составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений;

b. - это сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;

b. c. - упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни;

c. - все определения верны.

3. Какую задачу не решают подвижные игры?

a. укреплять здоровье играющих;

b. способствовать их правильному физическому развитию;

c. развивать технико–тактические навыки спортсмена;

d. воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества.

4. Что не входит в схему объяснения подвижной игры?

a. название игры, цель;

b. судья в игре;

c. содержание и правила игры;

d. роли играющих и их расположение на площадке.

5. Что характеризует спортивную, а не подвижную игру?

a. правила строго регламентированы;

b. количество игроков не ограничено;

c. не требует специальной подготовки

d. не требует специального судейства.

6. Какими бывают подвижные игры «по форме организации»?

a. сюжетно – ролевые, линейные, врассыпную;

b. линейные, круговые, командные,индивидуальные;

c. с ходьбой, прыжками, бегом;

d. с различным инвентарем: мячом, с обручем, с лентой.

7. Какими бывают подвижные игры «по пособиям (инвентарю) используемым в игре»?

a. линейные, круговые, командные, индивидуальные;

b. сюжетно – ролевые, линейные, врассыпную;

c. мячом, с обручем, с лентой и т.п.;

d. средней и малой интенсивности.

8. Какими бывают подвижные игры «по степени подвижности»?

a. малой и высокой;

b. b. малой и средней;

c. c. малой, средней, интенсивной;

d. d. малой, средней и высокой.

9. Какими бывают подвижные игры «по видам движений»?

a. с бегом, ходьбой, прыжками, метанием и лазанием;

b. для младшего, среднего и старшего возраста;

c. сюжетные и бессюжетные, эстафеты;

d. с бегом, прыжками и лазаньем.

10. Правила какой подвижной игры приведены ниже?

«В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается».

a. «Мяч крайнему»;

b. «Мяч среднему»;

c. «Мяч в центр»;

d. «Мяч водящему».

11. Правила какой подвижной игры приведены ниже?

«Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются».

a.«Мяч крайнему»;

b. «Мяч среднему»;

c. «Призовой мяч»;

d. «Мяч водящему».

12. Правила какой подвижной игры приведены ниже?

«Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается».

a. «Мяч крайнему»;

b. «Мяч соседу»;

c. «Призовой мяч»;

d. «Мяч водящему».

13. Приведите пример названия подвижных игр древности _____,_____.

14. Напишите название известной вам подвижной игры на развитие прыгучести_____

15. Напишите название известной вам подвижной игры на развитие меткости_____

16.Естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности, это

17. Основные задачи занятий:

18. Обязательны ходьба и бег — естественные движения человека, охватывающие большие группы мышц, благоприятно влияющие на дыхание, сердечную деятельность, сосуды, усиливающие перистальтику кишечника. Какому режиму это относится?

19. Обязательный процесс занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека с постепенным изменением задач и методов, в зависимости от динамики возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся, это

20. Что такое «культура»?

Семестр 4

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

1.В какой стране впервые появился баскетбол?

2.Какова цель игры в баскетбол?

3.Баскетбол в переводе с английского –

4.Кто "изобрёл" баскетбол?

5.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

6.На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

7.В каком году возник баскетбол?

8.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

9.Баскетбол является циклическим видом спорта

10. Игра в баскетболе начинается

11. "Пробежка" - выполнение игроком с мячом в руках более

12. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

13. Система розыгрыша турнира, где команды играют на вылет называется

14.Понятие «физическая подготовка» означает высокий уровень технико-тактической и специальной подготовки

15. Система розыгрыша турнира, где все команды играют друг с другом называется швейцарской

16. Кандидат в мастера спорта является званием

17. Кем выполняется врачебный контроль за занимающимися спортом?

18. Когда была создана международная федерация баскетбола?

19. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

20. Когда и где впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

Семестр 5

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
Наименование оценочного средства	Контрольные нормативы
Представление и содержание оценочных материалов	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий

Критерии оценки и шкала оценивания в баллах

	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	9,5 сек.	9,0 сек.	8,6 сек.	8,2 сек.
		Челночный бег (челнок) юноши	8,5 сек.	8,0 сек.	7,5 сек	7,1 сек
	2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см девушки	15	25	30	35
		Подтягивание юноши	6	12	16	20

	3	Гибкость девушки	6	12	17	20
		Гибкость юноши	4	6	9	15
		2 семестр				
		Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
	1	Передача мяча в парах за 30 сек девушки	17	20	24	26
		Передача мяча в парах за 30 сек юноши	20	24	26	28
	2	Штрафные броски из 10 бросков девушки	4	6	8	10
		Штрафные броски из 10 бросков юноши	5	6	8	10
	3	Скоростное ведение мяча «челнок» девушки	24,0 сек	23,0 сек	22,0 сек	21,0 сек
		Скоростное ведение мяча «челнок» юноши	21,0 сек	20,0 сек	19,0 сек	18,0 сек
		3 семестр				
		Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
	1	Бег 100 м девушки	18,0 сек	17,5 сек	17,0 сек	16,5 сек
		Бег 100 м юноши	16,5 сек	15,1 сек	14,6 сек	13,5 сек
	2	Бег 2000 м девушки	15,0 мин	12,0 мин	11,5 мин	10,15 мин
		Бег 3000 м юноши	17,0 мин	15,0 мин	14,0 мин	13,0 мин
	3	Прыжок в длину с места девушки	160	170	185	200
		Прыжок в длину с места юноши	200	215	230	240
		4 семестр				
	1	Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
		Бросок набивного мяча из-за головы сед ноги врозь 2 кг девушки	3,00	3,50	4,50	5,00

		Бросок набивного мяча из-за головы сед ноги врозь 2 кг юноши	3,50	4,00	4,70	5,30
	2	Метание теннисного мяча в щит, из 5 попыток с расстояния 10 метров девушки	2	3	4	5
		Метание теннисного мяча в щит, из 5 попыток с расстояния 15 метров юноши	2	4	4	5
	3	Прыжки с скакалкой за 1 мин. девушки	120	140	145	150
		Прыжки с скакалкой за 1 мин. юноши	110	130	135	140
		5 семестр				
		Характеристика направленности тестов	низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов	средний 15 баллов	высокий 20 баллов
	1	Передача над собой в круге, без потерь количество раз	10	15	20	25
	2	Подача (любая) из 10 попыток	4	6	8	10
	3	Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №6	1	2	3	5
Наименование оценочного средства		Дневник самоконтроля				
Представление и содержание оценочных материалов		Ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который необходимо вести каждому занимающемуся физическими упражнениями. Преподаватель, просматривая этот дневник сможет увидеть зависимость изменений в состояние здоровья студента от содержания и характера тренировки.				
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах		низкий 5 баллов	ниже среднего 10 баллов		средний 15 баллов	высокий 20 баллов
		Выполнение всех заданий с 3 и более ошибками.	Выполнение всех заданий с 2 ошибками.		Правильное выполнение всех заданий.	Правильное выполнение и анализ всех заданий. Сдача работы в установленные сроки.