

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры ЭГиОД

« 24 » апреля 2024 г., протокол № 03

И.о. зав. кафедрой ЭГиОД
_____ Ахмедов Т.А.
(подпись)

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УГСН 38.00.00 Экономика и управление

Специальность: 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация выпускника: Бухгалтер

Форма обучения: очная

Нерюнгри 2024 г.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Прокопенко Л.А., доцент кафедры ЭГиОД

Эксперты:

Погуляева И.А., доцент кафедры ЭГиОД ТИ (ф) СВФУ _____

(подпись)

Ахмедов Т.А., и.о. зав. кафедрой ЭГиОД ТИ (ф) СВФУ _____

(подпись)

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Таблица 1

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Теоретический курс	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины. Экспертная оценка в процессе защиты практических работ, решения ситуационных задач.
2.	Раздел 1. Легкая атлетика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины. Экспертная оценка в процессе выполнения упражнений по виду спорта, участия в соревновательной деятельности. Сдача контрольных нормативов/нормативов ГТО.
3.	Раздел 2. Гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины. Экспертная оценка в процессе выполнения упражнений по виду спорта, участия в соревновательной деятельности. Сдача контрольных нормативов/нормативов ГТО.
4.	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения дисциплины. Экспертная оценка в процессе выполнения упражнений по виду спорта, участия в соревновательной

			деятельности. Сдача контрольных нормативов/нормативов ГТО.
--	--	--	---

Кодификатор контрольных заданий
(примерный перечень оценочных средств)

Таблица 2

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный). <i>Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i>	1
Реферативное задание	Реферат. <i>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</i>	2
Расчетная задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен. <i>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</i>	3
Поисковая задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i>	4
Аналитическая задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Средство, позволяющее оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.</i>	5
Графическая задача	Контрольная работа , индивидуальное домашнее задание. <i>Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.</i>	6
Практическая задача	Контрольная работа, Индивидуальное домашнее задание.	7
Тест, тестовое задание	Тестирование , письменный экзамен. <i>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.</i>	8
Практическое задание	Лабораторная работа , практические занятия, практический экзамен. <i>Средство для контроля приобретенных обучающимся профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.</i>	9
Ролевое задание	Деловая игра. <i>Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.</i>	10
Исследовательское задание	Исследовательская работа. <i>Задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</i>	11
Рабочая тетрадь	<i>Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.</i>	12
Доклад, сообщение	<i>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы</i>	13
Задание на ВКР (демонстрационный экзамен включается в ВКР)	Выпускная квалификационная работа СПО	14
Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	15
Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	16

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
 высшего образования
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
 Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ОПБ 07. Физическая культура

1.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Перечень объектов контроля и оценки

Таблица 3

Коды компетенций	Дескрипторы	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Оценка (да/нет)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора технологий и методов для решения профессиональной задачи; - Соответствие методов и способов решения профессиональных задач требованиям, правилам; - Эффективное и грамотное использование технологий, методов и способов при решении профессиональных задач применительно к различным контекстам; - Оптимальное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач. 	

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватная самооценка и оценка процесса и результата собственной учебной и профессиональной деятельности и подчиненного персонала; - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Проявление чувства коллективизма; - Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; - Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. 	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение сути роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; - раскрыть опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей; - обоснованность выбора средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации, применять методы первой помощи, определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; - обоснованность выбора средства совершенствования и оздоровления организма, навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств силы, быстроты, гибкости; - грамотное применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	

Оценка компетенции производится по интегральной оценке ОПОР. Каждый ОПОР оценивается 1 или 0, сумма этих оценок дает оценку компетенции: «да» или «нет». Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
	высокий	отлично
	повышенный	хорошо
	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

1.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

Таблица 4

Коды оцениваемых компетенций	Оцениваемый показатель	Тема	Образец типового (тестового или практического) задания (вопроса)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Общие см. Таблицу 3 Дисциплинарные: - уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Теоретический курс. Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Практические занятия. Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега. Тема 1.4. Техника эстафетного бега. Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения.	Задания для порогового уровня сформированности компетенций: Теоретический курс: Подготовка реферата Гимнастика: строевые упражнения. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (низкий и высокий старт). Волейбол: концепция игры, расположение игроков на площадке, смена позиций. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча со штрафной. Национальные виды спорта: национальные прыжки: КЫЛЫҒЫ. Задания для повышенного уровня сформированности компетенций:

<p>физической подготовленности.</p>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения. Тема 2.3. Техника акробатических упражнений. Раздел 3. Спортивные игры. Подраздел 3.1 Волейбол. Тема 3.1.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тема 3.1.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Тема 3.1.3. Двусторонняя игра. Тема 3.1.4. Вид по выбору. Подраздел 3.2. Баскетбол. Тема 3.2.1. Техника ведения и передачи мяча. Тема 3.2.2. Комбинированные действия. Тема 3.2.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра. Тема 3.2.4. Вид спорта по выбору.</p>	<p>Теоретический курс: Составление профессиограммы. Гимнастика: упражнения на перекладине; упражнения на брусьях. Легкая атлетика: тройной прыжок; прыжки в высоту, длину. Волейбол: передача мяча; подачи мяча. Баскетбол: броски мяча в движении; совершенствование техники ведения мяча; Национальные виды спорта: национальные прыжки: ЫСТАНГА; национальные прыжки: КУОБАХ. Задания для высокого уровня сформированности компетенций: Теоретический курс: Составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики. Гимнастика: акробатика; опорный прыжок; строевые упражнения (передвижения размыкания и смыкания) упражнения на перекладине; упражнения на брусьях; Легкая атлетика: метание мяча и гранаты; кроссовая подготовка; прыжки в высоту, длину; совершенствование техники низкого старта, бега на</p>
-------------------------------------	--	--	--

			<p>короткие дистанции, эстафетного бега.</p> <p>Волейбол: совершенствование приемов подачи; прямой атакующий удар; одиночное, групповое блокирования.</p> <p>Баскетбол: техника нападения (позиционная, быстрый отрыв); перехваты мяча, выбивания мяча; совершенствование техники бросков в кольцо из разных сторон.</p> <p>Национальные виды спорта: совершенствование техники национальных прыжков; национальные единоборства: борьба «хапсагай» прыжки через нарты.</p>
--	--	--	---

1.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, производится с использованием фонда оценочных средств.

1.3.1. Вопросы для промежуточной аттестации

1. Физическая культура, спорт, ценности ФК.
2. Физическое совершенство.
3. Физическое воспитание.
4. Физическое развитие.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Современное состояние ФК и С.
7. ФК и С как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
8. Роль ФК и С в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на ФК и С.
10. Средства ФК в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической умственной деятельности.
11. Гипокинезия, его неблагоприятное влияние на организм.
12. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Понятие слова «здоровье», его содержание и критерии.
14. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
15. Влияние образа жизни на здоровье.
16. Влияние условий окружающей среды на здоровье человека.
17. Особенности рационального использования «малых форм» ФК в режиме учебного труда студентов.

18. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
19. Направленность поведения человека на обеспечение его здоровья.
20. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студента.

1.3.2 Практические задания для промежуточной аттестации:

Задания для порогового уровня сформированности компетенций:

Теоретический курс:

Подготовьте реферат на общую тему «Физкультура и спорт в нашей жизни».

Гимнастика:

1. строевые упражнения.

Легкая атлетика:

1. бег на короткие дистанции (низкий и высокий старт).

Волейбол:

1. концепция игры расположение игроков на площадке, смена позиций.

Баскетбол:

1. ведение мяча; броски мяча со штрафной.

Национальные виды спорта:

1. национальные прыжки: КЫЛЫЫ.

Задания для повышенного уровня сформированности компетенций:

Теоретический курс:

Составьте профессиограмму специалиста-бухгалтера.

Гимнастика:

1. упражнения на перекладине;
2. упражнения на брусьях.

Легкая атлетика:

1. тройной прыжок;
2. прыжки в высоту, длину.

Волейбол:

1. передача мяча;
2. подачи мяча.

Баскетбол:

1. броски мяча в движении;
2. совершенствование техники ведения мяча;

Национальные виды спорта:

1. национальные прыжки: ЫСТАНГА;
2. национальные прыжки: КУОБАХ.

Задания для высокого уровня сформированности компетенций:

Теоретический курс:

Составьте комплекс упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Гимнастика:

1. акробатика;
2. опорный прыжок; строевые упражнения (передвижения размыкания и смыкания)
3. упражнения на перекладине; упражнения на брусьях;

Легкая атлетика:

1. метание мяча и гранаты;
2. кроссовая подготовка; прыжки в высоту, длину;
3. совершенствование техники низкого старта, бега на короткие дистанции, эстафетного бега.

Волейбол:

1. совершенствование приемов подачи;
2. прямой атакующий удар;
3. одиночное, групповое блокирования.

Баскетбол:

1. техника нападения (позиционная, быстрый отрыв);
2. перехваты мяча, выбивания мяча;
3. совершенствование техники бросков в кольцо из разных сторон.

Национальные виды спорта:

1. совершенствование техники национальных прыжков;
2. национальные единоборства: борьба «хапсагай»
3. прыжки через нарты.

Коды компетенций	Дескрипторы	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Оценка (да/нет)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора технологий и методов для решения профессиональной задачи; - Соответствие методов и способов решения профессиональных задач требованиям, правилам; - Эффективное и грамотное использование технологий, методов и способов при решении профессиональных задач применительно к различным контекстам; - Оптимальное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач. 	

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватная самооценка и оценка процесса и результата собственной учебной и профессиональной деятельности и подчиненного персонала; - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Проявление чувства коллективизма; - Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; - Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. 	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение сути роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; - раскрыть опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей; - обоснованность выбора средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации, применять методы первой помощи, определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; - обоснованность выбора средства совершенствования и оздоровления организма, навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств силы, быстроты, гибкости; - грамотное применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	

Оценка компетенции производится по интегральной оценке ОПОР. Каждый ОПОР оценивается 1 или 0, сумма этих оценок дает оценку компетенции: «да» или «нет». Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
	высокий	отлично
	повышенный	хорошо
	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

**Темы рефератов
по дисциплине ОПБ.07 Физическая культура**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ

Требования к оформлению реферата:

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт – Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее – 2, нижнее – 2, левое – 3, правое – 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на подготовку и выполнение:

Защита – 5-7 мин.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема реферата раскрыта, при этом допущены несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	При защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала

Коды компетенций	Дескрипторы	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Оценка (да/нет)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора технологий и методов для решения профессиональной задачи; - Соответствие методов и способов решения профессиональных задач требованиям, правилам; - Эффективное и грамотное использование технологий, методов и способов при решении профессиональных задач применительно к различным контекстам; - Оптимальное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватная самооценка и оценка процесса и результата собственной учебной и профессиональной деятельности и подчиненного персонала; - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Проявление чувства 	

	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	коллективизма; - Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; - Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- Объяснение сути роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; - раскрыть опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - обоснованность выбора средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации, применять методы первой помощи, определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; - обоснованность выбора средства совершенствования и оздоровления организма, навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств силы, быстроты, гибкости; - грамотное применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

Оценка компетенции производится по интегральной оценке ОПОР. Каждый ОПОР оценивается 1 или 0, сумма этих оценок дает оценку компетенции: «да» или «нет». Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;

	высокий	отлично
	повышенный	хорошо
	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

**Составление профессиограммы
по дисциплине ОПБ.07 Физическая культура**

Составление профессиограммы выбранной профессии относится к практико-ориентированным заданиям. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста производится через заполнение следующей таблицы:

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Критерии оценивания профессиограммы:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее.
Оценка 4 («хорошо»)	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Даны ответы на более половины (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Коды компетенций	Дескрипторы	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Оценка (да/нет)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Знать: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах;	- Обоснованность выбора технологий и методов для решения профессиональной задачи; - Соответствие методов и способов решения профессиональных задач требованиям, правилам; - Эффективное и грамотное использование технологий, методов и способов при решении профессиональных задач применительно к различным контекстам; - Оптимальное распределение	

	<ul style="list-style-type: none"> - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<p>времени на все этапы решения профессиональных задач.</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватная самооценка и оценка процесса и результата собственной учебной и профессиональной деятельности и подчиненного персонала; - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Проявление чувства коллективизма; - Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; - Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. 	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение сути роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; - раскрыть опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - обоснованность выбора 	

	<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации, применять методы первой помощи, определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснованность выбора средства совершенствования и оздоровления организма, навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств силы, быстроты, гибкости; - грамотное применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	
--	---	---	--

Оценка компетенции производится по интегральной оценке ОПОР. Каждый ОПОР оценивается 1 или 0, сумма этих оценок дает оценку компетенции: «да» или «нет». Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
	высокий	отлично
	повышенный	хорошо
	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Составление комплекса упражнений производственной/профилактической гимнастики (ППГ) по дисциплине ОПБ.07 Физическая культура

Разработка конспекта производственной/профилактической гимнастики относится к практико-ориентированным заданиям. Может включать следующие виды гимнастики: утреннюю, вводную и производственную (для первой-второй группы труда).

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка – 5-7 упражнений. Физкультпауза – 2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики (9-10 упражнений) можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно-методические указания
1.				
2.	И.п. - о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

для профилактической гимнастики – изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;

для вводной гимнастики – наличие упражнений, сходных с рабочими;

для физкультурной паузы – нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Критерии оценивания комплексов ППГ:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.
Оценка 4 («хорошо»)	Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.

Оценка 3 («удовлетворительно»)	Соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Полное несоответствие поставленным требованиям.

Коды компетенций	Дескрипторы	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Оценка (да/нет)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснованность выбора технологий и методов для решения профессиональной задачи; - Соответствие методов и способов решения профессиональных задач требованиям, правилам; - Эффективное и грамотное использование технологий, методов и способов при решении профессиональных задач применительно к различным контекстам; - Оптимальное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Адекватная самооценка и оценка процесса и результата собственной учебной и профессиональной деятельности и подчиненного 	

	<p>- основы проектной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<p>персонала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Грамотное содержательное взаимодействие со специалистами, коллегами в коллективе и команде; - Проявление чувства коллективизма; - Готовность помочь другим членам команды при решении профессиональных задач; - Проявление ответственности за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. 	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение сути роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; - раскрыть опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - обоснованность выбора средств физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации, применять методы первой помощи, определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания; - обоснованность выбора средства совершенствования и оздоровления организма, навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств силы, быстроты, гибкости; - грамотное применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	

Оценка компетенции производится по интегральной оценке ОПОР. Каждый ОПОР оценивается 1 или 0, сумма этих оценок дает оценку компетенции: «да» или «нет». Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
	высокий	отлично
	повышенный	хорошо
	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Контрольные упражнения по видам спорта

Тема: Гимнастика

Упражнения по строевой подготовке: Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала); строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!»; виды расчетов; повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения); перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два (3, 4 и т.д.) и обратно, в т.ч. поворотом в движении, из одной шеренги по расчету уступом и обратно; ходьба на месте и остановка группы; движение в обход; движение по диагонали; движение противоходом, «змейкой»; движение по кругу (с принятием дистанции); выход из круга и остановка группы; размыкание и смыкание по распоряжению, размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами; переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.

Общеразвивающие упражнения:

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Акробатические упражнения:

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой перевернуть в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема: Легкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13,3	14,3	15,3	10,0	11,0	12,0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр. (м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

Тема: Баскетбол

Задания: Усовершенствовать технику игры; обучение ведению мяча; обучение броскам мяча со штрафной; обучение броскам мяча в движении; жесты судей; обучение передачам мяча; совершенствование техники ведения мяча; разучивание простых игровых комбинаций; техника нападения (позиционная, быстрый отрыв); перехваты мяча, выбивания мяча, разучивание комбинаций; совершенствование техники бросков в кольцо; совершенствование бросков из разных сторон; передвижения и стойки защитника; совершенствование технических действий игроков; обучение броскам в кольцо после выполнения двух шагов; броски из дальних расстояний; функции игроков; учебная игра; совершенствование технических действий.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка – 5 мин.

Выполнение – 40 мин.

Тема: Волейбол

Концепция игры: расположение игроков на площадке, смена позиций; техника игры в нападении: стойки и перемещения; обучение передачам мяча; сдача контрольных нормативов по разделу; техника игры в защите; совершенствование приемов подачи, подачи мяча; прямой атакующий удар; одиночное, групповое блокирования; индивидуальные и групповые тактические действия; совершенствование тактических действий в нападении, защит; совершенствование тактических действий в нападении, защите; совершенствование приема и подачи мяча; прием мяча в падении

Роли:

- нападающий
- либеро

Ожидаемый(е) результат(ы): победа команды

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ

Время на подготовку и выполнение:

Время: подготовка – 60 мин.

Представление: 5-10 мин.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
 высшего образования
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
 Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри

Контрольные упражнения комплекса ГТО

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах а 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18