Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Технический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

|  |  |
| --- | --- |
| Б1.В.ДВ.01.01 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы) |
| Б1.В.ДВ.01.02 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис) |
| Б1.В.ДВ.01.03 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес) |
| Б1.В.ДВ.01.04 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика) |
| Б1.В.ДВ.01.05 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол) |
| Б1.В.ДВ.01.06 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)  |
| Б1.В.ДВ.01.07 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол) |

для программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Направленность программы: Дошкольное образование и начальное образование

Форма обучения: очная

Нерюнгри , 2020





**Паспорт фонда оценочных средств**

по дисциплине (модулю)

**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контролируемые разделы (темы) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Требования к уровню усвоения компетенции | Наименование оценочного средства |
| 1 | Спортивно-техническая подготовка  | УК-7 | *Знать:* научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. *Уметь:* использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. *Владеть:* способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Владеть (методиками)*: знает правила игры в волейбол, избранного вида спорта, владеет навыками судейства игры в волейбол, избранного вида спорта. *Владеть практическими навыками:* демонстрирует практические навыки игры в волейбол, техники избранного вида спорта, демонстрирует активную индивидуальную игру в командных соревнованиях, в соревнованиях по виду спорта | Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам(5 упр.) |
| 2 | Общефизическая подготовка | Контрольные упражнения ОФП(5 упр.) |
| 3 | Спортивные соревнования | Участие в спортивных соревнованиях |
| 4 | Посещение занятий | Посещаемость занятий |

*\* Наименование темы(раздела)указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.*

.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Технический институт (филиал) федерального государственного автономного

образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий и пропустившие более 50% занятий, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы.

1. **Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по видам спорта и оздоровительным системам**

**Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов СМГ**

Контрольные упражнения для студентов СМГ (5 упражнений) включают: 1) упражнения по методу Пилатес и гимнастические упражнения (одно задание за семестр), 2) упражнения в настольном теннисе (по 4 упражнения в каждом семестре) и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

1. **Упражнения по методу Пилатес, гимнастические упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы  |
| 1 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес-мат (начальный уровень).2 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес с фитболмячом.3 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес со скакалкой.4 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес с гантелями.5 семестр: подбор и выполнение комплекса упражнений пилатес-мат (продвинутый уровень).6 семестр: подбор и выполнение комплексов производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии. |  |
| Критерии оценки |
| - выполнение упражнений в соответствии с техникой, подбор комплекса упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии и методическим требованиям; | 10 |
| - имеются незначительные ошибки в технике выполнения или по методическим требованиям, комплекс упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии; | 9-8 |
| - имеются ошибки в технике выполнения или по методическим требованиям, комплекс упражнений соответствует заболеванию занимающегося, особенностям будущей профессии. | 7 |

1. **Настольный теннис**

Контрольные упражнения по настольному теннису (4 упражнения) включают: жонглирование, подачи, удары накатом, удары подрезкой и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнений: работа ног, рук, туловища, точность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Баллы** |
|  |  | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | **Первый год обучения** |  |  |  |  |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 2. | Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера: |  |  |  |  |
| 3. | - справа и слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. | - слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по диагонали в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 4. | Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Второй год обучения** |  |  |  |  |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по прямой в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа и слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | Подрезка по диагонали в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 2. | Накаты и контрудары по прямой и диагонали (треугольник) в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
|  | Подрезка по диагонали в паре: |  |  |  |  |
| 3. | - справа, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | - слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
|  | **Третий год обучения** |  |  |  |  |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола, кол-во раз из 30 ударов | 16 | 20 | 22 | 26 |
| 4. | Подрезка по прямой и диагонали (треугольник), кол-во раз из 30 ударов | 22 | 24 | 26 | 28 |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | Подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |

**Б1.В.ДВ.01.02 Настольный теннис**

Контрольные упражнения по настольному теннису (5 упражнений) включают: жонглирование, подачи, удары накатом, удары подрезкой и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Баллы** |
|  | **Первый год обучения** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 3. | Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера: |  |  |  |  |
| 4. | - справа и слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. | - слева, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 3. | Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. | Накаты и контрудары по диагонали в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 5. | Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10 ударов | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Второй год обучения** |  |  |  |  |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по прямой в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | - слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5. | Подрезка по диагонали в паре: |  |  |  |  |
|  | - справа и слева, кол-во раз из 20 ударов | 14 | 16 | 18 | 20 |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары по прямой и диагонали (треугольник) в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
|  | Подрезка по диагонали в паре: |  |  |  |  |
| 4. | - справа и слева, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5 | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты) | 3-4 ошибки | 1-2 ошибки | Небольшие неточности | Нет ошибок |
|  | **Третий год обучения** |  |  |  |  |
|  | *Осенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола, кол-во раз из 30 ударов | 16 | 20 | 22 | 26 |
| 4. | Подрезка по прямой и диагонали (треугольник), кол-во раз из 30 ударов | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |
|  | *Весенний семестр* |  |  |  |  |
| 1. | Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2. | Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 4. | Подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов | 24 | 26 | 28 | 30 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе и в институте | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |

**Б1.В.ДВ.01.03 Фитнес**

Каждому семестру соответствует набор из 5 контрольных упражнений с оценкой техники выполнения и методическими требованиями, а также непосредственное участие обучающихся в соревнованиях в группе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п, семестр, критерии оценки** | **Контрольные упражнения** | **Баллы**  |
| **1.** | **Фитбол-гимнастика**  |  |
| Семестр 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с фитбол-мячом для разминки (7-8 упр.)  |  |
| Семестр 3 | Комплекс силовых упражнений с фитбол-мячом (5 упр.) |  |
| Семестр 5 | Комплекс упражнений с фитбол-мячом на баланс и стретч (6 упр.) |  |
| **2.** | **Пилатес** |  |
| Семестр 4 | Комплекс упражнений Пилатес-мат (начальный уровень) (5 упр.) |  |
| Семестр 6 | Комплекс упражнений Пилатес-мат (продвинутый уровень) (5 упр.) |  |
| **3.** | **Силовой треннинг** |  |
| Семестр 2 | Комплекс упражнений с гантелями (5 упр.) |  |
| Семестр 3 | Комплекс упражнений с резиновым эспандером (5 упр.) |  |
| Семестр 5 | Комплекс упражнений на тренажерах (5 упр.) |  |
| **4.** | **Стретчинг** |  |
| Семестр 2 | Престретч - комплекс упражнений на растягивание перед выполнением силовых упражнений (12 упр.). |  |
| Семестр 4 | «Приветствие солнцу» - динамическая йога |  |
| Семестр 6 | Комплекс упражнений с элементами классической йоги (5 упр.) |  |
| *Критерии оценки* | *- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, подбор упражнений в соответствии с методическими требованиями* | 10 |
| *- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные ошибки по методическим требованиям* | 8-9 |
| *- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются 2-3 ошибки по методическим требованиям* | 7 |
| **5.** | **Аэробика** |  |
| Семестры 3,5 | Комбинация классической аэробики на 32 счета |  |
| Семестры 4,6 | Комбинация степ-аэробики на 32 счета |  |
| *Критерии оценки* | *- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, в соответствии с музыкой* | 10 |
| *- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные сбои с ритма музыкального сопровождения* | 8-9 |
| *- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются непопадания в такты музыки*  | 7 |
| **6.** | **Акробатические упражнения** |  |
| Семестр 1 | 1. Акробатическое соединение: из упора присев кувырок вперед в группировке и кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон вперед, касаясь руками носок.2. Акробатическое соединение: из седа с наклоном вперед перекат назад в стойку на лопатках и переворот назад через плечо в полушпагат, руки в стороны.3. Акробатическое соединение: мост из положения лежа, лечь на спину, сгруппироваться и перекатом вперед встать в о.с. |  |
| Семестр 3 | Акробатическое соединение: «ласточка», шаг вперед на выпад и кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом и перекат назад в стойку на лопатках |  |
| Семестр 5 | Акробатическое соединение: мост из положения лежа и поворот кругом в упор присев |  |
| *Критерии оценки* | *- соединение выполнено без ошибок, слитно, четко и уверенно, соответствует технике движений, гимнастическому стилю* | 10 |
| *- соединение выполнено с малыми и средними ошибками, слитно, недостаточно уверенно, соответствует технике движений* | 8-9 |
| *- соединение в основном выполнено правильно, с незначительными ошибками в технике движений, отсутствием чистоты движений, необоснованными паузами* | 7 |
| Семестры 1,3,5 | Акробатическая комбинация: комбинация из освоенных акробатических элементов в условиях соревнований в группе или по правилам соревнований:  |  |
| *Критерии оценки* | *- выполнить комбинацию на 9,0 баллов и выше* | 10 |
| *- выполнить комбинацию на 8,0 – 8,9 баллов* | 9 |
| *- выполнить комбинацию на 7,5 –7,9 баллов* | 8 |
| *- выполнить комбинацию на 6,5 – 7,4 баллов* | 7 |
| **7.** | **Кроссфит (полоса препятствий)** |  |
| Семестр 2 | Броски набивного мяча вдаль (3 броска) |  |
| Семестр 4 | Броски набивного мяча в горизонтальную цель (3 броска) |  |
| *Критерии оценки* | *Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, хорошая дальность полета более 6 м - 3 раза, точность попадания – 3 раза* | 10 |
| *Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, дальность полета более 6 м - 2 раза, точность попадания – 2 раза* | 8-9 |
| *Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, дальность полета менее 6 м, точность попадания – 1 раз* | 7 |
| Семестр 2 | Челночный бег с ведением баскетбольного мяч ведущей рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м |  |
| Семестр 6 | Челночный бег с ведением баскетбольного мяч попеременно правой и левой рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м (смена руки при огибании стойки) |  |
| *Критерии оценки* | *Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, с высокой скоростью движения* | 10 |
| *Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, со средней скоростью движения* | 8-9 |
| *Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, медленно* | 7 |
| Семестры 2,4,6 | Полоса препятствий в условиях соревнований: 6 прыжков влево-вправо через скамейку с продвижением вперед, пролезание через барьеры (3 шт.), бросок набивного мяча весом 1 кг, пролезание в обручи (2 шт.), кувырок вперед, челночный бег с ведением баскетбольного мяча вокруг 4-х стоек (препятствия устанавливаются по периметру волейбольной площадки), сек.Штрафное время (добавление секунд к общему времени прохождения дистанции за невыполнение задания):- невыполнение прыжка – 5 сек за один прыжок,- непопадание мяча в цель – 5 сек,- пропуск препятствия – 5 сек за одно препятствие. |  |
| *Критерии оценки* | *Занять 1-3 место в группе* | 10 |
| *Занять 4-5 место в группе* | 9 |
| *Занять 6 место в группе* | 8 |
| *Занять 7 и ниже место в группе* | 7 |

**Б1.В.ДВ.01.04 Легкая атлетика**

 В каждом семестре студент выполняет беговые дистанции: короткую, среднюю и длинную, а также якутские национальные прыжки: тройной прыжок на 2-х ногах и прыжки через нарты.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты  | Баллы  |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** |  |
| 1. | ***Бег 100 м, с (ю., дев.)*** |  |
|  | ю - 13,2с., дев - 15,7 с | 10 |
|  | ю - 14,0 с., дев - 17,0 с | 9-8 |
|  | ю - 14,6 с., дев - 18,7 с | 7 |
| 2. | ***Бег 1000 м, мин (ю., дев.)*** |  |
|  | ю – 3,5с., дев - 4,3 с | 10 |
|  | ю – 4,2 с., дев – 5,1 с | 9-8 |
|  | ю - 5,0с., дев - 6,0 с | 7 |
| 3. | ***Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)*** |  |
|  | ю - 12.00м, дев - 10.15 м | 10 |
|  | ю - 13.10м, дев - 11.20 м | 9-8 |
|  | ю - 14.30м, дев - 12.15м | 7 |
| 4. | ***Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м***  |  |
|  | ю – 7,5 м., дев – 6,5 м | 10 |
|  | ю - 6 м., дев - 5 м | 9-8 |
|  | ю - 5 м., дев - 4 м | 7 |
| 5. | ***Прыжки через нарты*** |  |
|  | ю - 120 нарт, дев - 60 нарт | 10 |
|  | ю - 70 нарт, дев - 40 нарт | 9-8 |
|  | ю - 50 нарт, дев – 30 нарт | 7 |

**Б1.В.ДВ.01.05 Волейбол**

Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения  | Баллы |
|  | **Первый год обучения** | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | ***Осенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние приемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 3 | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток) | преиму-щественно низкие | 3 высоких подъема | 4 высоких подъема | 5 высоких подъемов |
| 5 | Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | - | 3 | 4 | 5 |
| или | Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток) | 3-5 | - | - | - |
|  | ***Весенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча | 1 круг | 2 круга | 3 круга | 4 круга |
| 3 | Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 4 | Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | Имитация удара | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | Подача с площадки | 3 | 4 | 5 |
|  | **Второй год обучения** |  |  |  |  |
|  | ***Осенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач) | 2 потери мяча, низкие передачи | 2 потери мяча | 1 потеря мяча | Без потерь |
| 3 | Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)  | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | ***Весенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках) | 5 | 6-7 | 8 | 9-10 |
| 3 | Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 4 | Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Правила соревнований (обязанности судей и их жесты) | 3-4 ошибки | 1-2 ошибки | Небольшие неточности | Нет ошибок |
|  | **Третий год обучения** |  |  |  |  |
|  | ***Осенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач) | преиму-щественно низкие | средние | разной высоты | высокие |
| 2 | Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)  | Имитация блока | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия |
|  | ***Весенний семестр*** |  |  |  |  |
| 1 | Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов) | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Участие в судействе игр в группе и в институте | нестабильные действия | нестабильные действия | стабильные действия | стабильные действия  |

**Б1.В.ДВ.01.06 Пауэрлифтинг**

Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты  |  |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** | ***Баллы*** |
| **1.** | **Приседание со штангой**  |  |
|  | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 10 |
|  | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз.Оценивается техника выполнения упражнений | 7 |
| **2.** | **Жим штанги лежа на спине** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **3.** | **Становая тяга** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 разОценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **4.** | **Комплекс** |  |
|  | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз | 10 |
|  | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз | 9-8 |
|  | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз | 7 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях в группе** |  |
|  | 1-3 место | 10 |
|  | 4-5 место | 9 |
|  | 6-8 место | 8 |
|  | 9 место и ниже | 7 |

**Б1.В.ДВ.01.07 Футбол**

Контрольные упражнения по футболу включают: передачи, остановки мяча, удары по воротам, ведение и жонглирование мяча.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Оценка |
|  | ***Осенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах:*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 15 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 10 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 5 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 5 остановок без отскока от ноги  | 10 |
|  | 5 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:***  *шагом (20% от скорости бега* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек  | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек  | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями  | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 8 касаний (не роняя мяч на пол)  | 10 |
|  | 6 касаний -//- | 8-9 |
|  | 4 касания -//- | 7 |
|   | ***Весенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах –*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 20 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 15 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 10 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 7 остановок без отскока от ноги  | 10 |
|  | 6 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:*** *– 30% от скорости бега)* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек  | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек  | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями  | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 10 касаний (не роняя мяч на пол)  | 10 |
|  | 8 касаний -//- | 8-9 |
|  | 6 касаний -//- | 7 |

**2. Контрольные тесты общефизической подготовки**

**2.1. Контрольные тесты общефизической подготовки для студентов**

**основного и спортивного отделений**

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Оценка в баллах |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет | Возрастная группа от 25 до 29 лет  |
| 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак | 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак |
| Нормативы |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Оценка в баллах |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет  | Возрастная группа от 25 до 29 лет  |
| 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак | 1 | 2 | 3Б/знак | 4С/знак | 5З/знак |
| Нормативы |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

**2.2. Контрольные тесты общефизической подготовки для студентов специальной медицинской группы**

Тесты (5 тестов) на выносливость, быстроту, гибкость, силу, ловкость подбираются индивидуально с учетом рекомендаций врача и имеющихся отклонений в состоянии здоровья студентов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний(тесты)  | **Девушки** | **Юноши** |
| **О ц е н к а в баллах** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Смешанное передвижение без учета времени, м
 | 600 | 800 | 1000 | 1500 | 2000 | 600 | 800 | 1000 | 1500 | 2000 |
| 1. Челночный бег 3х10 м (с)
 | 10,0 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 20 | 25 | 32 | 35 | 43 | 25 | 27 | 30 | 35 | 45 |
| 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  вес до 85кг |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| вес более 85 кг |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 17 |  |  |  |  |  |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  | 15 | 28 | 22 | 25 | 39 |
| 7. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) | 0 | 5 | 8 | 11 | 16 | -2 | 0 | 6 | 7 | 13 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя ноги врозь (м) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Участие в спортивных соревнованиях** оценивается по следующей шкале:

- 5 баллов - во внутриинститутских;

- 10 баллов – в районных;

- 15 баллов – в республиканских,

- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

**4. Посещаемость занятий**

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

**Альтернативные формы работы для студентов, пропустившим более 50% занятий по медицинским показаниям.**

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат** **и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

Требования к оформлению:

1. Реферат должен быть выполнен в программе MicrosoftOfficeWord в одном файле. Формат А4, книжная ориентация.

2. В структуру должны входить: титульный лист с названием министерства, учреждения, на базе которого идет обучение, название работы, ФИО автора, преподавателя; план с указанием страниц; введение (краткое), основная часть, выводы или заключение, список литературы, приложения.

3. Оформление:

3.1. Объемот 10 до 15 страниц А4 формата, основное содержание статьи и список литературы (шрифт - 14 Times New Roman, интервал – 1.5, поля: слева – 2,5 см, справа – 1 см, верх, низ – 2 см), включая таблицы, рисунки, список литературы, приложения.

3.2. Список литературы – не менее 3-х источников. Список литературы должен состоять минимум на 70% из работ, опубликованных за последние 10 лет.

*Критерии оценки:*

**60 баллов («зачтено»)** – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,

- соответствие содержания реферата заявленной теме,

- раскрываются основные аспекты проблемы,

- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,

- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,

- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

**0 баллов («не зачтено»)** выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.