

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра физической культуры и здоровья



Утверждаю  
проректор по учебной работе  
М.В. Довыдова  
«07» мая 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.03.01 Прикладная физическая культура

|                         |                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки  | <b>44.03.05 Педагогическое образование<br/>(с двумя профилями подготовки)</b> |
| Профили подготовки      | <b>Иностранный язык (китайский) и Иностранный язык<br/>(английский)</b>       |
| Квалификация выпускника | <b>бакалавр</b>                                                               |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                  |

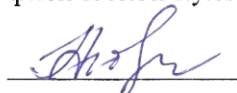
Составитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры  
физической культуры и здоровья

 М.Ю. Гаврюшкина

Составитель:

старший преподаватель кафедры  
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

## РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 4 от «17» января 2024 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целью* дисциплины является формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

*Задачи* дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к курсам по выбору модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования и в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

***Наименование и код индикаторов достижения компетенций:***

В результате обучающийся должен:

***знать:***

- ценности, функций физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; (УК-7.1; 3.1).
- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; (УК-7.2; 3.2).
- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; (УК-7.3; 3.3).
- методы сохранения и укрепления здоровья; (УК-7.4; 3.4).

***уметь:***

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; (УК-7.5; У.1).
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; (УК-7.6; У.2).
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни; (УК-7.7; У.3).

***владеть:***

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; (УК-7.8; В.1).
- способами и средствами организации здорового образа жизни; (УК-7.9; В.2).
- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; (УК-7.10; В.3)

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                 | Всего часов  | Семестры  |           |           |           |           |             |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                                    |              | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6           |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                  | <b>120</b>   | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b>   |
| В том числе:                                       |              |           |           |           |           |           |             |
| Практические занятия (ПЗ)                          | 120          | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20          |
| <b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>      | <b>208</b>   | 34        | 34        | 34        | 34        | 36        | 36          |
| Практико-ориентированное задание                   | 120          | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20          |
| Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов | 88           | 14        | 14        | 14        | 14        | 16        | 16          |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)      | <b>зачет</b> | -         | -         | -         | -         | -         | зачет       |
| <b>Общая трудоемкость часов</b>                    | <b>328</b>   | 54        | 54        | 54        | 50        | 56        | 56<br>зачет |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Практический раздел             | <p><b>Модуль 1</b><br/> <b>Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики</b><br/> Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна.</p> <p><b>Модуль 2</b><br/> <b>Баскетбол</b><br/> Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные действия. Тактические действия в нападении и в защите. Передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Модуль 3</b><br/> <b>Волейбол</b><br/> Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> |

##### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Сем. | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|-------|-------------|-----------|------|-----|-------|
| 1     | Практический раздел             | -     | 120         | -         | -    | 208 | 328   |
|       | Всего                           | -     | 120         | -         | -    | 208 | 328   |

### 5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п                   | Наименование раздела дисциплины  | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Семин. | СРС | Всего |
|-------------------------|----------------------------------|-------|-------------|-----------|--------|-----|-------|
| <b>1 курс 1 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 1                       | ОФП с элементами легкой атлетики | -     | 8*          | -         | -      | 10  | 18    |
| 2                       | Баскетбол                        | -     | 12          | -         | -      | 24  | 36    |
| <b>1 курс 2 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 3                       | Волейбол                         | -     | 20          | -         | -      | 34  | 54    |
| <b>2 курс 3 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 1                       | ОФП с элементами легкой атлетики | -     | 6           | -         | -      | 10  | 16    |
| 2                       | Баскетбол                        | -     | 14          | -         | -      | 24  | 38    |
| <b>2 курс 4 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 3                       | Волейбол                         | -     | 20          | -         | -      | 34  | 54    |
| <b>3 курс 5 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 1.                      | ОФП с элементами легкой атлетики | -     | 8           | -         | -      | 10  | 18    |
| 2.                      | Баскетбол                        | -     | 12          | -         | -      | 26  | 38    |
| <b>3 курс 6 семестр</b> |                                  |       |             |           |        |     |       |
| 3                       | Волейбол                         | -     | 20          | -         | -      | 36  | 56    |

\* В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

### 6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

### 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ (ПРОЕКТОВ) РАБОТ

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены

### 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### а) основная литература:

1. Быченков, С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А. - Электрон.текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Сырвачева, И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сырвачева И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А. - Электрон.текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 146 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В. - Электрон.текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

#### б) дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. - Электрон.текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.

3. Замчевская Е.С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Замчевская Е.С. - Электрон.текстовые данные. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. - 65 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>.
4. Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон.текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 55 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67405.html>.
5. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон.текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 169 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>.
6. Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д. - Электрон.текстовые данные. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31239.html>.
7. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/ А.Х. Марданов [и др.]. - Электрон.текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>.
8. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования/ Мостовая Т.Н. - Электрон.текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>.
9. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.]. - Электрон.текстовые данные. - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.
10. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон.текстовые данные. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.

**в) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения             | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ауд. 202 Спортивный зал<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации<br>Специализированная мебель: спортивный инвентарь, спортивное оборудование | Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53                                                                                                                                                                         |

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей**

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется практическим занятиям.

На практические занятия курса цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

#### **Организационно-методическое занятие с обучающимися первого курса.**

- Объяснить требования к зачету.
- Объяснить условия прохождения медицинского осмотра.
- Дать информацию о спортивных секциях, организованных в академии.
- Ознакомить с графиком спортивных соревнований.
- Заполнить анкету.
- Ответить на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения. Целесообразно в ходе обучения двигательным действиям дополнительно давать подводящие упражнения. Поощрять технически правильно выполненные движения.

Практическое занятие, как вид учебного занятия, должно проводиться в спортивных залах. Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости.

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.

Учебные занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке к работе с инвентарем и на тренажерах. В ходе практического занятия необходимо определить порядок его проведения, время на виды двигательной деятельности. В заключительной части занятия провести упражнения на восстановление. Подвести итоги, отметить положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

#### **Тематический план**

#### **I КУРС, 1 семестр**

#### **Модуль 1**

#### **Организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.**

Техника безопасности на занятиях. Требования к зачету. Информация о спортивных секциях, организованных в вузе.

### ***ОФП с элементами легкой атлетики***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Прием контрольного норматива: прыжок в длину с места.
2. Развитие быстроты.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Развитие общей выносливости.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

### **Модуль 2**

#### ***Баскетбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Штрафные броски.
2. Ведения по дугам со сменой рук.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Броски снизу в движении одной и двумя руками.
2. Штрафные броски.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение, броски в движении одной рукой сверху и снизу.
2. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку со сменой мест.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

### ***2 семестр***

#### **Модуль 1**

#### ***Волейбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Обучение технике перемещений. Стойка, повороты, остановки, прыжки.
2. Специальные упражнения волейболиста.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники перемещений.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Обучение технике нижней передачи мяча.
2. Совершенствование верхней передачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней передачи мяча.

3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Обучение технике нижней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 7***

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 8***

1. Приём контрольных нормативов:
2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху над головой – 15 передач.
3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу – 15 передач.

#### ***Практическое занятие № 9***

1. Приём контрольных нормативов:
2. Выполнение прямой верхней подачи мяча через сетку из 10 - 7 – выполнить правильно.
3. Выполнение прямой нижней подачи мяча через сетку из 10 – 7 – выполнить правильно.

#### ***Практическое занятие № 10***

1. Приём контрольных нормативов:
2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху через сетку в парах – 20 передач.
3. Учебная игра с методикой судейства.

### **II КУРС, 3 семестр**

#### **Модуль 1**

#### ***ОФП с элементами легкой атлетики***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Бег с ходьбой в равномерном темпе.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
2. Развитие быстроты. Упражнения, улучшающие гибкость.
3. Бег с ходьбой в равномерном темпе.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
2. Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

#### **Модуль 2**

#### ***Баскетбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Ловля и передача мяча в прыжке.
2. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку в условиях сопротивления.
3. Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Штрафные броски после нагрузки.
2. Ведение мяча в условиях сопротивления на ограниченном пространстве.
3. Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.

2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра, учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 7***

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

### **4 семестр**

#### **Модуль 3**

#### ***Волейбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Совершенствование техники перемещений. Стойка. Двойной шаг. Прыжок с места.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку (20 передач).
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. Совершенствование верхней боковой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 7***

1. Совершенствование прямого нападающего удара.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 8***

1. Совершенствование одиночного блокирования.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 9***

1. Совершенствование тактики защиты без мяча. Выбор места для приёма подачи.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 10***

1. Прием контрольных нормативов:  
Из 5 подач любым способом 2 раза попасть в левую половину площадки и 2 раза в правую.  
С собственного набрасывания передача мяча на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча засчитывается).  
Нападающий удар любым способом из зоны 4 в зону 6 или 5 с передачи из зоны 3 или нападающий удар из зоны 2 в зону 6 или зону 1. Выполнить 3 раза из 5.

### **III КУРС, 5 семестр**

#### **Модуль 1**

#### ***ОФП с элементами легкой атлетики***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).

2. Развитие выносливости.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Развитие выносливости.
2. Упражнения, улучшающие гибкость.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
2. Бег с ходьбой в равномерном темпе.

### **Модуль 2**

#### ***Баскетбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. Совершенствование забивания мяча при ведении спереди, сзади.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. Совершенствование перехвата мяча.
2. Выбор места для получения мяча.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Совершенствование бокового заслона, взаимодействие «двойка».
2. Броски в прыжке, с места после ловли мяча.
3. Учебная игра.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

### **6 семестр**

### **Модуль 3**

#### ***Волейбол***

#### ***Практическое занятие № 1***

1. ОРУ с набивными мячами. Специальные упражнения волейболиста.
2. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 2***

1. ОРУ в движении. Комплексные упражнения для совершенствования техники игры.
2. Совершенствование передач мяча двумя руками снизу.
3. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 3***

1. Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 4***

1. Совершенствование тактики игры в защите без мяча (выбор места для приёма мяча с подачи).
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 5***

1. Совершенствование блокирования мяча и страховки.
2. Учебная игра с методикой судейства.

#### ***Практическое занятие № 6***

1. . Совершенствование тактики в защите. Выбор места для блокирования.

2. Учебная игра с методикой судейства.

***Практическое занятие № 7***

1. Совершенствование нападающего удара и блокирования.

2. Учебная игра с методикой судейства.

***Практическое занятие № 8***

1. Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу с последующей передачей мяча для выполнения нападающего удара через сетку.

2. Учебная игра с методикой судейства.

***Практическое занятие № 9***

1. Обучение откидки мяча при выполнении нападающего удара.

2. Совершенствование передачи мяча.

3. Учебная игра с методикой судейства.

***Практическое занятие № 10***

1. Приём контрольных нормативов:

Подача на силу и точность (прямая или боковая) из 6 подач 2 раза попасть в зону 5 и по одному разу в зону 6 и 1.

Передача мяча для нападающего удара из зоны 6 в зону 4 или 2 с подачи противника.

Боковой нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо или влево. Передача из зоны 2.

Учебная игра с методикой судейства.

**10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины  
для обучающихся**

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

Владеть терминологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

Обучающиеся должны обобщить и углубить знания, полученные на курсе. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности, делать самостоятельные выводы из наблюдений над фактическим материалом; владению техникой игровых приемов, знанию содержания правил, выполнению требований по учебной практике, выполнению самоподготовки в практике собственного оздоровления.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет по прикладной физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов по спортивно-технической подготовке согласно дневнику самоконтроля.

После подведения итогов, устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно посещать занятия в различных спортивных секциях, а также убедиться в отсутствии задолженности и при наличии своевременно ее ликвидировать.

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Институт \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

### **Введение**

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения по дисциплине “Прикладная физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно- тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

### **Пояснительная записка**

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы 1. В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

| Объективные и субъективные данные                                                                                                                                                                                                              | Дата |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                |      |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Сон                                                                                                                                                                                                                                            |      |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                                                                                                                                                                                                                                        |      |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (уд./мин)<br>лежа/стоя<br>разница<br>до тренировки<br>после тренировки                                                                                                                                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Результаты функциональных проб                                                                                                                                                                                                                 |      |  |  |  |  |  |  |
| Тип нагрузки                                                                                                                                                                                                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Величина нагрузки                                                                                                                                                                                                                              |      |  |  |  |  |  |  |
| Продолжительность нагрузки                                                                                                                                                                                                                     |      |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима                                                                                                                                                                                                                               |      |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения                                                                                                                                                                                                                               |      |  |  |  |  |  |  |
| Результаты                                                                                                                                                                                                                                     |      |  |  |  |  |  |  |
| Особенности/комментарии                                                                                                                                                                                                                        |      |  |  |  |  |  |  |
| <b>Нормативы</b><br>1. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>3. Прыжки в длину с места.<br>Подтягивание на перекладине (ю),<br>подтягивание на низкой перекладине (д). |      |  |  |  |  |  |  |

### **Обязательные тесты определения физической подготовленности**

| Характеристика направленности тестов | Женщины | Мужчины |
|--------------------------------------|---------|---------|
|                                      | Баллы   |         |

|                                                                                                                                                                                                 | 11 | 9  | 6  | 4  | 11 | 9  | 6 | 4 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| <b>1.Тест на силовую подготовленность:</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 15 | 12 | 9 | 7 |

*Примечание:* Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### **Тесты определения физической подготовленности обучающийся специального учебного отделения**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

*Примечание:* Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### **Тесты по общей физической подготовке для оценки физической подготовленности обучающихся**

| № п/п | Тесты                                                           | Оценка в очках |     |     |     |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|       |                                                                 | женщины        |     |     |     |     |
|       |                                                                 | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1     | Прыжки в длину с места (см)                                     | 190            | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2     | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)          | 20             | 16  | 10  | 6   | 4   |
| 3     | Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой) | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 4     | Профессионально-прикладная подготовка                           |                |     |     |     |     |

| №<br>п/п | Тесты                                                     | Оценка в очках |     |     |     |     |
|----------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                           | мужчины        |     |     |     |     |
|          |                                                           | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1        | Прыжки в длину с места (см.)                              | 250            | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2        | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15             | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10             | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 4        | Профессионально-прикладная подготовка                     |                |     |     |     |     |

**Тесты**  
**по спортивно-технической подготовленности**

| №<br>п/п | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Баллы |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11    | 9 | 6 | 4 |
| 1        | Штрафные броски:<br>6 попаданий из 10<br>5 попаданий из 10<br>4 попадания из 10<br>3 и менее попаданий из 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | +     | + | + | + |
| 2        | Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины<br>Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат:<br>6 попаданий<br>5 попаданий<br>4 попадания<br>3 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | +     | + | + | + |
| 3        | Ведение и броски в движении.<br>Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой).<br>Броски повторяются до попадания.<br>Выполнено за 10"<br>за 13"<br>за 16"<br>более 18" | +     | + | + | + |
| Волейбол |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |   |   |   |
| 1        | Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.<br>7 попадания<br>6 попадания<br>5 попадания<br>4 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | +     | + | + | + |
| 2        | Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.<br>10<br>8<br>6<br>4 и менее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | +     | + | + | + |
| 3        | Нападающий удар:<br>- Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени.<br>- Технический прием выполнен правильно.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | +     | + |   |   |

|  |                                                                                                  |  |  |   |   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|
|  | допущена одна ошибка.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки. |  |  | + | + |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|

### Профессионально-прикладная подготовка

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 курс | - знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений;<br>- ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования<br>- ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;<br>- владеть умением, подавать команды, построить группу. |
| 2 курс | - знать организацию и методику проведения организованных перемен;<br>- уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.<br>- знать упрощенные правила баскетбола, волейбола;<br>- уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.                                    |
| 3 курс | - владеть навыками проведения подвижных игр.<br>- владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.                                                                                                                                                                       |

### Участие в спортивно-массовых мероприятиях

| Дата | Наименование спортивного результата | Результат |
|------|-------------------------------------|-----------|
|      |                                     |           |
|      |                                     |           |
|      |                                     |           |
|      |                                     |           |

### Задания преподавателя для самостоятельных занятий

| Семестр  | Содержание | Подпись |
|----------|------------|---------|
| Осенний  |            |         |
| Весенний |            |         |

Преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись фамилия, инициалы

### Зачетные требования

1. Систематическое заполнение дневника самоконтроля.
2. Предъявление перечисленных документов перед приёмом зачета.

## 11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» и входит в состав основной образовательной программы, реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Прикладная физическая культура» в соответствии с учебным планом

### Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Компетенции, этапы | Индикаторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Оценочные средства                                  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| УК-7<br>I этап     | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности, функций физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; (УК-7.1; 3.1).</li> <li>- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; (УК-7.2; 3.2).</li> <li>- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; (УК-7.3; 3.3).</li> <li>- методы сохранения и укрепления здоровья; (УК-7.4; 3.4).</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; (УК-7.5; У.1).</li> <li>- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; (УК-7.6; У.2).</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни; (УК-7.7; У.3).</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; (УК-7.8; В.1).</li> <li>- способами и средствами организации здорового образа жизни; (УК-7.9; В.2).</li> <li>- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; (УК-7.10; В.3).</li> </ul> | Контрольные нормативы, активность на занятиях, тест |

### 1. Компетенция УК-7 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Оздоровительная физическая культура.

### Уровни сформированности компетенции:

| Составляющие компетенции (знания, умения, | Показатели сформированности (индикаторы) | УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ                  |                                           |                                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                           |                                          | НИЗКИЙ «3»<br>(описание<br>выраженности) | СРЕДНИЙ «4»<br>(описание<br>выраженности) | ВЫСОКИЙ «5»<br>(описание<br>выраженности) |

| <b>владения<br/>(навыки)</b> |                                                                                                                       | <b>индикаторов)</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>индикаторов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>индикаторов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                          | Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. | Описывает некоторые принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания с помощью наводящих вопросов.                                                                               | Раскрывает большинство принципов, средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).       | Раскрывает основные принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем. |
|                              | Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности. | Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.                                                                                                                 | Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.                                                                                                                         | Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.                                                                                            |
| 3.2                          | Характеризует методы и средства физической культуры и спорта                                                          | Перечисляет правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя. | Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя. | Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности.                                                               |
|                              | Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности        | Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-                                                                                         | Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-                                                                                                    | Самостоятельно приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических,                                                                                                                                         |

|      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                            | гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя и с ошибками.                                      | гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).     | санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с одной ошибкой или без ошибок.                                                                                                       |
| 3.3  | Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с ошибками и дополнительными вопросами       | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.                           | Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем. |
| 3.4. | Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                     | Анализирует факторы и симптоматику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с ошибками и дополнительными вопросами.         | Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.                                      | Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.            |
|      | Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.                                                                  | Перечисляет меры профилактики неотложных состояний человека.                                                                                 | Перечисляет, подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.        | Характеризует меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с обозначением причинно-следственных связей.                                                                            |
| У.1  | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.                                                              | Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при допущении нескольких ошибок. | Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде с незначительными неточностями. | Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде не допуская ошибки.                                                                     |
|      | Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической                                                                         | Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и                                                       | Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных                                                                                    | Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и                                                                                                                             |

|     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | подготовленности                                                                                                                                             | антропогенного происхождения.                                                                                                                                           | воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.                                                                                                            | антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.                                                                                                                                            |
| У.2 | Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом                                   | Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.                                                                   | Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок). | Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).                                                          |
| У.3 | Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств.                                                                    | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, при допущении нескольких ошибок. | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, с незначительными неточностями.              | Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.                                   |
|     | Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.                                                                                   | Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с незначительными неточностями.                                              | Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.                      | Осуществляет выбор целесообразной деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме. |
| В.1 | Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов и методов. | Обеспечивает безопасность в условиях повседневной деятельности.                                                                                                         | Обеспечивает безопасность в условиях трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.                                                                                            | Обеспечивает безопасность в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.                                                                                                            |
|     | Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной                                                      | Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях                                                                 | Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях                                                                             | Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях                                                                                                              |

|     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | физической культурой                                                                                                                 | образовательной среды с неточностями.                                                                                                                                                                       | образовательной среды с незначительными неточностями.                                                                                                                                                               | образовательной среды без ошибок.                                                                                                                                                                              |
|     | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека помощью педагога. На дополнительные вопросы не отвечает. Делает ошибки. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Делает две–три ошибки. | Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Ошибок не делает. |
| В.2 | Придерживается критериев здорового образа жизни                                                                                      | Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с помощью преподавателя.                                                                                           | Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с незначительной помощью преподавателя.                                                                                    | Самостоятельно демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов                                                                                                        |
|     | Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.                                                                   | Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя.                                                                          | Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с незначительной помощью преподавателя.                                                                   | Самостоятельно демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания.                                                                                      |
| В.3 | Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом                                                  | Определяет признаки неотложного состояния организма с помощью преподавателя.                                                                                                                                | Определяет признаки и степень неотложного состояния организма незначительной помощью преподавателя.                                                                                                                 | Самостоятельно определяет признаки и степень неотложного состояния организма                                                                                                                                   |
|     | Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                                            | Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя.                                                                                 | Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с незначительной помощью преподавателя.                                                                          | Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма.                                                                                             |

### ***Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины***

Тестовые задания (*типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции*).

#### **Обязательные тесты определения физической подготовленности**

| Характеристика<br>направленности тестов | Женщины |   |   |   | Мужчины |   |   |   |
|-----------------------------------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|
|                                         | Баллы   |   |   |   |         |   |   |   |
|                                         | 11      | 9 | 6 | 4 | 11      | 9 | 6 | 4 |

|                                                                                                                                                                                                   |    |    |    |    |  |    |    |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|--|----|----|---|---|
| <b>1. Тест на силовую подготовленность:</b><br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 |  | 15 | 12 | 9 | 7 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|--|----|----|---|---|

*Примечание:* Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Тесты определения физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

*Примечание:* Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Тесты по общей физической подготовке для оценки физической подготовленности обучающихся

| №<br>п/п | Тесты                                                           | Оценка в очках |     |     |     |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                 | женщины        |     |     |     |     |
|          |                                                                 | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1        | Прыжки в длину с места (см)                                     | 190            | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 2        | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)          | 20             | 16  | 10  | 6   | 4   |
| 3        | Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой) | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 4        | Профессионально-прикладная подготовка                           |                |     |     |     |     |
| №<br>п/п | Тесты                                                           | Оценка в очках |     |     |     |     |
|          |                                                                 | мужчины        |     |     |     |     |
|          |                                                                 | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1        | Прыжки в длину с места (см.)                                    | 250            | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 2        | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)       | 15             | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)       | 10             | 7   | 5   | 3   | 2   |
| 4        | Профессионально-прикладная подготовка                           |                |     |     |     |     |

### Тесты по спортивно-технической подготовленности

| №<br>п/п | Баскетбол                                                                                                    | Баллы |   |   |   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|          |                                                                                                              | 11    | 9 | 6 | 4 |
| 1        | Штрафные броски:<br>6 попаданий из 10<br>5 попаданий из 10<br>4 попадания из 10<br>3 и менее попаданий из 10 | +     | + | + | + |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 2        | Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины<br>Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат:<br>6 попаданий<br>5 попаданий<br>4 попадания<br>3 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | + | + | + | + |
| 3        | Ведение и броски в движении.<br>Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой).<br>Броски повторяются до попадания.<br>Выполнено за 10"<br>за 13"<br>за 16"<br>более 18" | + | + | + | + |
| Волейбол |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |
| 1        | Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.<br>7 попадания<br>6 попадания<br>5 попадания<br>4 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | + | + | + | + |
| 2        | Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.<br>10<br>8<br>6<br>4 и менее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | + | + | + | + |
| 3        | Нападающий удар:<br>- Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени.<br>-Технический прием выполнен правильно.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.                                                                                                                                                                                                                                         | + | + | + | + |

### Профессионально-прикладная подготовка

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 курс | - знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений;<br>- ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования<br>- ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;<br>- владеть умением, подавать команды, построить группу. |
| 2 курс | - знать организацию и методику проведения организованных перемен;<br>- уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.<br>- знать упрощенные правила баскетбола, волейбола;<br>- уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.                                    |
| 3 курс | - владеть навыками проведения подвижных игр.<br>- владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.                                                                                                                                                                       |

### Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

| Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                               | Уровень                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований. | Повышенный уровень<br>более 87% |
| Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях внутри вуза.                                                          | Базовый уровень<br>75-87%       |
| Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке.                                                                                      | Пороговый уровень<br>60-75      |

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### Учет активности на практических занятиях (типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

#### *Общие сведения об оценочном средстве*

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень физической подготовки; знания методики проведения практических работ; четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к практическим действиям по теме, объяснять результаты работы.

### Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

| Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Уровень                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований; ведет дневник самонаблюдения. Проявляет инициативу и активность. | Повышенный уровень<br>более 87% |
| Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях внутри вуза; ведет дневник самонаблюдения. Недостаточно проявляет инициативу и активность.                                             | Базовый уровень<br>75-87%       |
| Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке; ведет дневник самонаблюдения. Не проявляет инициативу и активность, выполняет задания только после стимуляции со стороны преподавателя.               | Пороговый уровень<br>60-75      |

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### Тест (контрольное задание на этапе формирования компетенции)

#### *Образцы тестовых заданий*

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

## **1 курс**

### **1. При низком старте руки ставятся ...**

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

### **2. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

### **3. Изменение строя или размещения занимающихся называется...**

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

## **2 курс**

### **1 Бег на средние и длинные дистанции начинается:**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;
- д) с разбега.

### **2. В тестовом упражнении «прыжки в длину с места» дается :**

- а) 1 попытка;
- б) 2 попытки;
- г) 3 попытки;
- д) сколько угодно попыток.

### **3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?**

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) подтягивание;
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту.

## **3 курс**

### **1. Спортивная обувь подбирается в соответствии следующим критериям ...**

- а) иметь вес до 300 г;
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь прочную подошву;
- г) соответствовать виду спорта.

### **2 . Бег на средние и длинные дистанции начинается с ...**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;
- д) с разбега.

### **3. Исходное положение – это...**

- а) положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения;
- б) исходная стойка;
- в) положение тела человека при выполнении упражнения.

*Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:*

| Показатели                                     | Уровень            |
|------------------------------------------------|--------------------|
| Количество правильных ответов в тесте 87-100%. | Повышенный уровень |
| Количество правильных ответов в тесте 75-86%.  | Базовый уровень    |
| Количество правильных ответов в тесте 60-74%.  | Пороговый уровень  |

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенции в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, сдачи нормативов и учета активности занятиях. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. Сдача контрольных нормативов и учет активности на занятиях осуществляется в процессе изучения модулей дисциплины в течение шести семестров. Контрольное задание Тест выполняется обучающимися в конце каждого учебного года в течение 30 минут и сдается преподавателю. Итоговая оценка (зачет/незачет) определяется по результатам освоения дисциплины в 6 семестре (3 курс).

На основании представленных в ФОС заданий (контрольные нормативы, тестирование, активность на занятиях) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.