

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 20.01.2025 07:09:51

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

**Факультет технического сервиса в АПК**

-----  
**ОПОП по направлению подготовки  
35.03.06 Агроинженерия**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Б1.О.31 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направленность (профиль) «Технический сервис в АПК»**

|                                                     |                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| Обеспечивающая преподавание дисциплины<br>кафедра   | Физической культуры и спорта |
| Разработчик<br>канд. пед. наук, доцент кафедры ФКиС | Л.П. Пягай                   |

## **ВВЕДЕНИЕ**

1. Фонд оценочных средств по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.
2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.
3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.
4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.
5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется  
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

| Компетенции,<br>в формировании<br>которых задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                          | Код и<br>наименование<br>индикатора<br>достижений<br>компетенции                                                                                                                                              | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения) |                                                                                                                   |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                                   | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               | знать и<br>понимать                                                                                        | уметь делать<br>(действовать)                                                                                     | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                            |
| 1                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                          | 3                                                                                                                 | 4                                                                                             |
| <b>Универсальные компетенции</b>                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                               |
| УК-7                                                                  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК7</sub><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни               | принципы и закономерности воспитания физических качеств                                                    | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; | выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности                  |
|                                                                       |                                                                                                                                          | ИД-2 <sub>УК7</sub><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | факторы, определяющие здоровый образ жизни                                                                 | придерживаться норм и правил здорового образа жизни                                                               | самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья |

## ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

#### 2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

| Категория<br>контроля и оценки                                                |     | Режим контрольно-оценочных мероприятий |                   |                                                                       |                                         |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                               |     | само-<br>оценка                        | взаимо-<br>оценка | Оценка со стороны                                                     |                                         | Комис-<br>сионная<br>оценка |
|                                                                               |     |                                        |                   | преподавателя                                                         | представи-<br>теля<br>производс-<br>тва |                             |
|                                                                               |     |                                        |                   |                                                                       |                                         |                             |
|                                                                               |     | 1                                      | 2                 | 3                                                                     | 4                                       | 5                           |
| Входной контроль                                                              | 1   |                                        |                   | Входное тестирование                                                  |                                         |                             |
| Индивидуализация<br>выполнения*,<br>контроль<br>фиксированных<br>видов ВАРС:  | 2   |                                        |                   | Выполнение эссе по<br>избранному виду спорта.                         |                                         |                             |
| Текущий контроль:                                                             | 3   |                                        |                   |                                                                       |                                         |                             |
| - в рамках<br>практических занятий<br>и подготовки к ним                      | 3.1 |                                        |                   | Выполнение методико-<br>практического задания                         |                                         |                             |
| - в рамках обще-<br>университетской<br>системы контроля<br>успеваемости       | 3.2 |                                        |                   | Проведение комплекса<br>упражнений на развитие<br>физических качеств  |                                         |                             |
| Промежуточная<br>аттестация*<br>студентов по<br>итогам изучения<br>дисциплины | 4   |                                        |                   | Сдача контрольных нормативов,<br>учет итогов аттестационных<br>недель |                                         |                             |

\* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы

#### 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

| 1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации | 1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций |
| 2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:                        |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)                   | 2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС                                                                                                                                                                          |
| 2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины                                             | 2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины                                                                                                                                                |

**2.3 РЕЕСТР**  
**элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине**

| Группа<br>оценочных средств                                                           | Оценочное средство или его элемент                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                     | Наименование<br>2                                                                                                       |
| <b>1. Средства для входного контроля</b>                                              | Контрольные нормативы                                                                                                   |
|                                                                                       | Критерии оценки выполнения нормативов                                                                                   |
| <b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС</b> | Выбор темы эссе                                                                                                         |
|                                                                                       | Оформление титульного листа эссе                                                                                        |
|                                                                                       | Внутренняя структура и компоновка эссе                                                                                  |
|                                                                                       | Порядок выполнения эссе                                                                                                 |
|                                                                                       | Общие принципы оценки индивидуальных результатов выполнения эссе                                                        |
|                                                                                       | Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром эссе. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме эссе |
| <b>3. Средства для текущего контроля</b>                                              | Требования к выполнению практических заданий                                                                            |
|                                                                                       | Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств                                                         |
| <b>4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>         | Контрольные нормативы                                                                                                   |
|                                                                                       | Критерии оценки выполнения нормативов                                                                                   |

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции            | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                               | Уровни сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         | Формы и средства контроля формирования компетенций                    |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | компетенция не сформирована                                                                                                                  | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | средний | высокий |                                                                       |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Оценки сформированности компетенций                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                                       |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Не зачтено                                                                                                                                   | Зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |                                                                       |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                                       |
|                               |                                       |                                   |                                                                                                                         | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |         |         |                                                                       |
| Критерии оценивания           |                                       |                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                                       |
| УК-7                          | ИД-1 <sub>УК7</sub>                   | Полнота знаний                    | Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств                                       | Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств                                                         | 1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств.<br>2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.<br>3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |         | Эссе<br>Опрос<br><br>Контрольная работа для обучающихся заочной формы |
|                               |                                       | Наличие умений                    | Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; | Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями                    | 1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.<br>2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.<br>3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                    |         |         |                                                                       |
|                               |                                       | Наличие навыков (владение опытом) | Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде                                                        | Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде                                                                          | 1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта.<br>2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта.<br>3. Умеет выполнять различные физические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |         |                                                                       |

|  |                      |                                   |                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |
|--|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  |                      |                                   | спорта                                              | спорта                                                                                               | упражнения в избранном виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |
|  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> | Полнота знаний                    | Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни    | Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни                                                  | 1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни.<br>2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни.<br>3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.                                                                                            | Нормативы физической подготовленности |
|  |                      | Наличие умений                    | придерживается норм и правил здорового образа жизни | Не придерживается норм и правил здорового образа жизни                                               | 1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни.<br>2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.                                                                                          |                                       |
|  |                      | Наличие навыков (владение опытом) |                                                     | Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья | 1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья;<br>- вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.<br>2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. |                                       |

### **ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

##### **ТЕМАТИКА ЭССЕ**

1. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу в избранном виде спорта
2. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта
3. Упражнения для развития мышц ног в избранном виде спорта
4. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего специалиста
5. Физическое воспитание в моей семье
6. Характеристика физического качества – координация в избранном виде спорта
7. Общие черты и различия физической культуры и спорта
8. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела в избранном виде спорта
9. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки в избранном виде спорта
10. Составление программы тренировки с отягощениями для самостоятельных занятий в избранном виде спорта
11. Принципы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта
12. Методика совершенствования быстроты в избранном виде спорта
13. Методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта
14. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц плечевого пояса
15. Характеристика силы как физического качества в избранном виде спорта
16. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп в избранном виде спорта
17. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии выпускника вуза
18. Гигиена физического воспитания обучающихся в избранном виде спорта
19. Влияние избранного вида спорта на организм занимающихся
20. Что такое уровень физической подготовленности обучающихся



**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ЭССЕ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

**Экономический факультет**

-----  
**ОПОП по направлению подготовки  
35.03.06 Агроинженерия**

**ЭССЕ**  
по дисциплине

**Б1. О.35 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направленность (профиль) «Технический сервис в АПК»**

**тема:** \_\_\_\_\_

**Исполнитель:** обучающийся \_\_\_\_\_ группы  
очной формы обучения  
Фамилия И.О.

**Проверил:** канд. пед. наук, доцент кафедры  
физической культуры и спорта  
Фамилия И.О.

**ОМСК 2019**

## **ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА И КОМПОНОВКА ЭССЕ**

- Введение
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис - аргументы (не более трех)
- заключение.

### **Образец эссе**

Эссе на тему " Экстремальные виды спорта"

1. Вступление.
2. Плюсы экстремальных видов спорта.
3. Минусы экстремальных видов спорта.
4. Заключение экстремальный вид спорта - это хорошо или плохо.

1. Сегодня экстремальные виды спорта довольно популярны. Они привлекают много людей, и они хотят испытать острые ощущения. Вот почему люди рискуют жизнью, чтобы развлечься. Большинство людей категорически против таких развлечений, потому что они ценят свою жизнь.

2. Честно говоря, экстремальные развлечения иногда забавны и интересны. Тогда желание испытать их становится сильнее страха и человек увлекается экстремальным видом спорта. Человек испытывает незабываемые эмоции, которые никогда не забудутся. Чаще всего люди, которые попробовали экстремальный вид спорта, в восторге и хотят повторить его в ближайшее время.

3. На мой взгляд, в экстремальных видах спорта больше минусов, чем плюсов. Во-первых, это опасно и может стоить жизни. Не все хотят рисковать жизнью ради удовольствия. Люди с больным сердцем не могут заниматься экстремальными видами спорта. Они им строго запрещены. Даже здоровый человек может получить инфаркт из-за большого притока адреналина.

4. В заключение хочу отметить, что я не занимаюсь экстремальными видами спорта, но восхищаюсь людьми, которые преодолевают порог возможного и невозможного. Экстремальные виды спорта требуют мужества и внутренней силы, самодисциплины, что в свою очередь заслуживает уважения.

### **Порядок выполнения эссе**

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Введение и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

### **Правила написания эссе**

- Внутренняя структура эссе может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.
- Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.

- В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с "Я хочу рассказать о...", а заканчивается "Я пришел к следующим выводам...", эссе - это **реплика**, адресованная подготовленному читателю (слушателю). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору эссе сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями.

К выполнению эссе обучающиеся должны приступить только после изучения тем, вынесенных на самостоятельное изучение.

1 Выбор темы. Примерные темы эссе по семестрам представлены в ФОС Б1. В.24

2. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

3. На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

4. Составление плана. Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

5. Титульный лист заполняется по единой форме.

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЭССЕ

| Критерии                                                                                                                                           | зачтено                                                                                       | зачтено                                                              | зачтено                                                                            | не зачтено                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Правильность составления реферата (титульный лист, план реферата, введение, основная часть, заключение и выводы, список использованной литературы) | эссе составлено правильно по схеме                                                            | есть отдельные неточности в составлении эссе                         | эссе составлено с серьезными упущениями                                            | эссе составлено неправильно        |
| Наличие актуальности                                                                                                                               | отражена актуальность                                                                         | есть отдельные неточности в отражении актуальности                   | актуальность изложена с серьезными упущениями                                      | актуальность отражена не правильно |
| Доказательная раскрываемость проблемы в основной части эссе                                                                                        | аргументы полностью раскрывают тезисы                                                         | аргументы не полностью раскрывают тезисы                             | при раскрытии проблемы допущены незначительные шибки                               | аргументы не соответствуют тезисам |
| Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)                   | полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет) | неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса | список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса | нет списка                         |

### 3.1.2. Нормативы для проведения входного контроля

**Девушки:**

Бег 100 м (с)  
Челночный бег 3\*10 м (с)  
Бег 500 м (мин, с)  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

**Юноши:**

Бег 100 м (с)  
Челночный бег 3х10 м (с)  
Бег 1000 м (мин, с)  
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)  
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 1.

#### Девушки

| №<br>п/п | Виды испытаний                                                 | Баллы |      |      |      |      |
|----------|----------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                                | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)            | 14    | 12   | 10   | 8    | 6    |
| 2        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)               | 195   | 180  | 170  | 160  | 150  |
| 3        | Бег 100 м (с)                                                  | 16,5  | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
|          | Челночный бег 3*10 м (с)                                       | 8,4   | 8,7  | 9,0  | 9,3  | 9,6  |
| 4        | Наклон вперед из положения стоя (см)                           | 16    | 11   | 8    | 6    | 5    |
| 5        | Бег 500 м (мин, с)                                             | 2,30  | 2,50 | 3,00 | 3,10 | 3,20 |
| 6        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин) | 47    | 40   | 34   | 30   | 28   |

Таблица 2.

## Юноши

| №<br>п/п | Виды испытаний                                                                                    | Баллы |      |      |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|          |                                                                                                   | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)                                                         | 13    | 10   | 9    | 8    | 7    |
| 2        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                  | 240   | 230  | 215  | 205  | 200  |
| 3        | Бег 100 м (с)                                                                                     | 13,5  | 14,8 | 15,1 | 15,6 | 16,0 |
|          | Челночный бег 3х10 м (с)                                                                          | 7,2   | 7,5  | 7,8  | 8,1  | 8,4  |
| 4        | Бег 1000 м (мин, с)                                                                               | 3,20  | 3,30 | 3,40 | 3,55 | 4,00 |
| 5        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13    | 7    | 6    | 5    | 4    |
| 6        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)                                    | 48    | 37   | 33   | 30   | 28   |

### 3.1.3 Средства для текущего контроля Требования к выполнению практического задания

Развитие физических качеств во время спортивных занятий достигается использованием определенных средств и методов физического воспитания. В физической подготовке студентов под термином «метод» понимается способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил спортивной деятельности. В процессе занятий физической культурой используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*Общепедагогические методы* включают:

- *словесные методы*. Применительно к спортивной тренировке различают рассказ, объяснение, беседу, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочных занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений;

– *наглядные методы*. В спортивной практике используются:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

*Методы строго регламентированного упражнения* направлены на освоение спортивной техники и воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям

(расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы: непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывный метод* тренировки применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* характеризуется выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода заключается в том, что он устраняет монотонность в работе; этот метод желательно применять для подготовленных спортсменов.

*Интервальный метод* характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости в беге: 10 x 400; 10 x 1000 м и др. Отдых заранее планируется и строго регламентируется. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1 – 3 мин (иногда до 15 – 30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в момент отдыха.

*Повторный метод* характеризуется многократным повторением упражнений с определенным и направленным интервалом отдыха при условии достаточно полного восстановления работоспособности студента. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, наблюдается только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, могут возникнуть скоростной барьер, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки* характеризуется выполнением специально подобранного комплекса упражнений с использованием ряда методов. Это метод сопряженного развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- 1) регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- 2) индивидуализация нагрузки;
- 3) использование хорошо изученных упражнений;
- 4) последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности

тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям студента, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон физической подготовленности. Тренировочные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## 2. Параметры регулирования физической нагрузки

Тренировочные нагрузки определяются следующими компонентами:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношение этих показателей в тренировочных нагрузках определяет величину и направленность их воздействия на организм занимающихся.

*Характер упражнений.* По характеру воздействия все упражнения могут быть разделены на три основные группы воздействия:

- глобального (общего);
- регионального (частичного);
- локального.

К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – до 1/3 всех мышц. С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

*Интенсивность нагрузки.* Под интенсивностью следует понимать степень напряженности деятельности различных функциональных систем организма, необходимых для ее успешного выполнения. Обобщенным показателем, характеризующим интенсивность работы, являются энергетические траты на ее выполнение в единицу времени. Интенсивность работы в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков

энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Различают четыре зоны интенсивности физической нагрузки. Критерием оценки интенсивности в этом случае служит частота сердечных сокращений (ЧСС).

0 – зона отдыха или восстановления;

I – первая тренировочная зона;

II – вторая тренировочная зона;

III – надкритическая зона.

*Нулевая зона* характеризуется анаэробным процессом энергетических превращений (ЧСС до 130 уд. / мин). При такой интенсивности нагрузки несколько активизируется работа мышечной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Количество вдыхаемого воздуха полностью обеспечивает окислительно-восстановительные процессы, проходящие в организме студента. Нулевая зона физической нагрузки может применяться для разминки, релаксации и для лиц с патологией.

*В первой зоне* тренировочной нагрузки происходит существенный рост потребления кислорода, что обуславливает значительный тренировочный эффект. Интенсивность нагрузки наиболее типична на начальных этапах занятий физической культурой и спортом (ЧСС 130 – 150 уд. / мин). Порог роста спортивных достижений связан с большим потреблением кислорода (от 130 уд. / мин). Поэтому этот уровень ЧСС называют «порогом готовности». Продолжительность физической нагрузки в этой зоне колеблется в пределах 30 мин. Степень мощности относится к умеренной. Основным критерием мощности нагрузки является соотношение анаэробного и аэробного обменов при прохождении дистанции.

*Вторая тренировочная зона* (от 150 до 180 уд. / мин) позволяет развернуться физиологическим механизмам анаэробного энергообеспечения. Считается, что уровень ЧСС 150 уд. / мин является показателем *порога анаэробного обмена (ПАНО)*. Однако у лиц с недостаточной тренированностью уровень ПАНО наступает при ЧСС 130 – 140 уд. / мин, а у высокотренированных уровень ПАНО может отодвинуться к границе 160 – 165 уд. / мин.

*Третья зона* физической нагрузки характеризуется ЧСС более 180 уд./мин. Этой зоне соответствует физическая работа, требующая предельно быстрых движений. При выполнении работы в таком режиме кислородный запрос имеет значительный уровень, а потребление организмом кислорода из атмосферного воздуха незначительно. Работа мышц осуществляется в условиях анаэробного (бескислородного) обмена. Сформировавшийся кислородный долг покрывается после выполнения работы, поэтому некоторое время после выполнения физической нагрузки дыхание остается учащенным.

**Объем нагрузки.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности – от нескольких секунд до 2 – 3 часов и более. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5 – 10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2 – 5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а, следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60 – 90 с, т.е. такая работа,

которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, они становятся главным источником энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть

обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

**Структура тренировочного процесса.** В построении тренировочного процесса наиболее важным является его целостность, которая обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки так или иначе связаны с признаками трех уровней в ее структуре:

а) уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

б) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

в) уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов): полугодовых, годовых, многолетних.

Проблема оптимального построения тренировочного процесса состоит именно в том, чтобы, опираясь на закономерности структуры, придать ему формы, наиболее полно отвечающие намеченным целям и условиям их реализации.

Микроциклом (МКЦ) принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроцикла колеблется от 3 – 4 до 7 – 14 дней, наиболее распространены семидневные МКЦ. Иные по продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде и связаны с необходимостью смены режима деятельности.

Занятия физическими упражнениями имеют общую структуру:

подготовительную, основную и заключительную части. Физиологическая кривая выполняемой нагрузки определяется по ЧСС и представляет собой волну с довольно быстрым подъемом в начале занятия с колебанием в пределах 150 – 170 уд. / мин, с высокой точкой (180 – 190 уд. / мин) в основной части и постепенным снижением в заключительной. На протяжении основной части занятий все физические упражнения должны выполняться в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения, обучающие технике выполнения упражнений; после этого упражнения на развитие быстроты, затем силы и в завершение – выносливости.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека:

- сила,
- быстрота,
- выносливость,
- гибкость,
- ловкость.

### **3. Практическая часть**

В каждом семестре обучающийся должен овладеть определенными умениями и навыками в проведении подготовительной части занятия по элективным курсам по физической культуре. Вариант выполнения задания определяется преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучаемых и содержанием тематического плана дисциплины.

**Физическое качество – сила.**

Силой (или силовыми возможностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.



Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Средства воспитания силы:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах; упражнения с сопротивлением партнёра; с сопротивлением внешней среды);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);
- изометрические упражнения.

При развитии силовых способностей необходимо, чтобы используемые упражнения приводили к максимальным мышечным напряжениям, т.к. именно они являются стимулом для повышения силы.

**Задание.** Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей (упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; изометрические упражнения).

### **Физическое качество – быстрота.**

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- время одиночного движения;
- время реагирования на сигнал;
- частота движений.

Ведущим методом развития быстроты как физического качества является метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью.

*Формированию быстроты* способствует выполнение общеразвивающих упражнений с возможно большей быстротой. Выполняют комплекс из 4 – 5 упражнений в 2 – 3 подхода сериями по 10 секунд.

Развить это физическое качество позволяет выполнение беговых упражнений. Например, бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Способствует развитию быстроты бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м, бег с предельной скоростью с «ходу»: 10 – 30 м с 30-метрового разбега, быстрый бег под уклон (до 15 °) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10 – 30 м с 30-метрового разбега и другие.

Развивают быстроту ритмичные подскоки со скакалкой постепенно увеличивая скорость вращения рук; подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1 – 3 прыжках; уклоны от брошенного партнером мяча с постепенным сокращением дистанции или увеличением скорости бросков и т.п.

### **Задание.**

Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств: с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения; развитие реагирования на сигнал; развитие частоты движений.

### **Физическое качество – выносливость.**

Выносливость – способность противостоять утомлению. Способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности и качества.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Подразделяется на виды:

- скоростная,
- силовая,
- статическая.

Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

*Развитию общей выносливости* содействует длительный бег в равномерном темпе с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 120 – 140 уд. /мин. Время бега может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности студента от 15 – 20 минут до 2 – 3 часов. Вместо бега можно использовать ходьбу на лыжах или езду на велосипеде. Развитию общей выносливости способствует выполнение общеразвивающих упражнений с предметами поточным или круговым методом со средней интенсивностью на протяжении 5 – 15 минут.

**Задание.** Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), направленных на развитие выносливости: на формирование скоростной выносливости; на формирование силовой выносливости; на формирование статической выносливости.

#### **Физическое качество – гибкость.**

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная – характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.

Пассивная – характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

Активные движения с полной амплитудой можно выполнять без предметов (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет одно повторение в 1 с, при пассивных – одно повторение более 1 с.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

#### **Задание.**

Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), направленных на развитие гибкости: развитие активной гибкости; развитие пассивной гибкости.

#### **Физическое качество – ловкость.**

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Критериями ловкости являются:

1. Координационная сложность двигательного задания.

2. Точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания.

3. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Основным средством развития координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. В связи с этим высокоэффективными средствами будут являться подвижные и спортивные игры; единоборства (бокс, борьба, фехтование); общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера; упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.); освоение правильной техники естественных движений (бега, прыжков, метаний, лазанья).

#### **Задание.**

Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: с использованием ОРУ и гимнастических упражнений.

#### **Физическое качество – ловкость.**

#### **Задание.**

Составить комплекс упражнений (10-15 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

### **ЗАДАНИЯ для самоподготовки к практическим занятиям**

**Тема 1.** Кроссовая подготовка

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 2.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений

1. Общая разминка.
2. Выполнение задания.

**Тема 3.** Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 4.**

Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 5.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности.

**Тема 6.** Совершенствование элементов техники конькового хода.

1. Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
3. Бег по равнинной и пересеченной местности

**Тема 7.** Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта

1. Составить комплекс упражнений по ОФП.
2. Провести общую разминку.
3. Выполнить комплекс упражнений

**Тема 8.** Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Составить комплекс упражнений по ОФП.
2. Провести общую разминку.
3. Выполнить комплекс упражнений

**Тема 9.** Техничко-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

**Тема 10.** Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта

### **ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачтено</b>    | Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ |
| <b>Не зачтено</b> | Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)                                                                                                                                                                                  |

### 3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

#### Девушки:

- Бег на 100 м(сек.);
- Бег на 2000 м(мин.);
- Прыжки в длину с места (см.);
- Исходное положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз);
- Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).

#### Юноши:

- Бег на 100 м. (сек.)
- Бег на 3000 м. (мин.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Таблица 3.

| Девушки  |                                                                                |                 |      |      |      |      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|
| №<br>п/п | Упражнения                                                                     | оценка в баллах |      |      |      |      |
|          |                                                                                | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Бег на 100 м. (сек.)                                                           | 15,7            | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2        | Бег на 2000 м. (мин.)                                                          | 10,2            | 10,5 | 11,2 | 11,5 | 12,2 |
| 3        | Прыжок в длину с места (см.)                                                   | 190             | 180  | 168  | 160  | 150  |
| 4        | Исходное положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50   | 40   | 30   | 20   |
| 5        | Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз)          | 20              | 16   | 12   | 8    | 4    |

Таблица 4.

| Юноши    |                                                           |                 |      |      |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|
| №<br>п/п | Упражнения                                                | оценка в баллах |      |      |      |      |
|          |                                                           | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Бег на 100 м. (сек.)                                      | 13,2            | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2        | Бег на 3000 м. (мин.)                                     | 12,0            | 12,4 | 13,1 | 13,5 | 14,3 |
| 3        | Прыжок в длину с места (см.)                              | 250             | 240  | 230  | 225  | 215  |
| 4        | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  | 15              | 12   | 9    | 7    | 5    |
| 5        | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10              | 7    | 5    | 3    | 2    |

Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях является необходимым условием получения зачета.

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов.

### **ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета**

| <b>Нормативная база проведения<br/>промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ» |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основные характеристики<br/>промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Цель<br/>промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                 | установление уровня достижения каждым обучающимся целей обучения по данной дисциплине, изложенных в п.2.2 настоящей программы                                                                               |
| <b>Форма<br/>промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                | зачет                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Место зачета<br/>в графике учебного процесса:</b>                                                                                                                                                                                       | 1) подготовка к зачету и сдача зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на экзаменационную сессию для обучающихся, сроки которой устанавливаются приказом по университету |
|                                                                                                                                                                                                                                            | 2) дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом выпускающего факультета                                                                                   |
| <b>Форма зачета -</b>                                                                                                                                                                                                                      | <i>(Устный)</i>                                                                                                                                                                                             |
| <b>Время проведения экзамена</b>                                                                                                                                                                                                           | Дата, время и место проведения зачета определяется графиком сдачи зачета, утверждаемым деканом факультета                                                                                                   |

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ**  
**Фонд оценочных средств учебной дисциплины**  
**Б1.О.35 Элективные курсы по физической культуре**  
**в составе ОПОП 35.03.06 Агроинженерия**

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры <u>Физической культуры и спорта</u><br>(наименование кафедры)<br>протокол № 12 от 25.04.2019г.<br>Зав. кафедрой, канд.пед.наук.,доцент. _____ | <br>С.Е. Бебинов |
| б) На заседании методической комиссии по направлению 35.03.06 Агроинженерия<br>протокол №10 от 28.05.2019г.<br>Председатель МКН – 35.03.06 _____ А.Г. Кулаева                                     |                                                                                                   |
| <b>2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                   |
| Доцент каф. Физического воспитания ФГБОУ ВО СиБАДИ<br>канд.пед.наук.,доцент _____ О.Н. Кривошекова                                                                                                |                                                                                                   |



**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к фонду оценочных средств учебной дисциплины**  
**Б1.О.35 Элективные курсы по физической культуре**  
**в составе ОПОП 35.03.06 Агроинженерия**

**Ведомость изменений**

| Срок,<br>с которого<br>вводится<br>изменение | Номер и основное содержание<br>изменения и/или дополнения | Отметка<br>об утверждении/согласовании изменений |                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                              |                                                           | инициатор<br>изменения                           | руководитель ОПОП<br>или<br>председатель МКН |
|                                              |                                                           |                                                  |                                              |
|                                              |                                                           |                                                  |                                              |