

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: ректор
Дата подписи: 17.03.2024
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5ebff70218ndf1eff5ef8

СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024

Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры истории и философии
«17» апреля 2024 г., протокол № 8
И.о.зав.кафедрой А.И.Кириллова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки: «История» и «Обществознание»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-4 Семестр 1-8

Зачет: 2,4,6, 8 семестр

Год набора 2024

Петропавловск-Камчатский, 2024 г.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Разработчик:
доцент кафедры педагогики
Л.А. Баранова

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Контрольно-измерительные материалы текущего контроля	3
1.1 Формы текущего контроля	3
1.2 Вопросы и задания текущего контроля	3
2. Критерии оценивания по формам текущего контроля	5
3. Контрольно-измерительные материалы промежуточного контроля (аттестации)	7
3.1 Формы промежуточного контроля (аттестации)	7
3.2 Перечень вопросов на зачет	7
4. Критерии оценивания по формам промежуточного контроля (аттестации)	8

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

1. Контрольно-измерительные материалы текущего контроля

- выполнение практических заданий;
- сдача контрольных нормативов;
- устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы)

1.1 Формы текущего контроля:

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции	Форма текущего контроля
1	Легкая атлетика	66	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение двигательными умениями навыками лёгкоатлетических упражнений; техника выполнения легкоатлетических упражнений; тесты по легкой атлетике
2	Гимнастика	12	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение навыками специальных гимнастических упражнений; тестовые задания по гимнастике

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции	Форма текущего контроля
1	Баскетбол	72	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение двигательными умениями навыками игры в баскетбол; техника и тактика игры в баскетбол; тестовые задания по баскетболу
2	Волейбол	86	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение двигательными умениями навыками игры в волейбол; техника и тактика игры в волейбол; тестовые задания по волейболу

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

3	Настольный теннис, бадминтон	66	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение двигательными умениями навыками игры в настольный теннис; техника и тактика игры в настольный теннис; тестовые задания по настольному теннису;
4	Плавание. Лыжный спорт* ¹		УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); владение двигательными умениями навыками плавания и лыжной подготовки; техника плавания и лыжных ходов; тестовые задания по плаванию и лыжным гонкам;
5	Специализация	26	УК-7	устный опрос (оценка внеаудиторной самостоятельной работы (подготовка сообщений по темам практических занятий); составление комплексов специальных упражнений по различным видам спорта; тестовые задания по различным видам спорта; участие в соревнованиях по различным видам спорта

1.2 Вопросы и задания текущего контроля

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.

Цели: ознакомление с техникой бега по прямой; ознакомление с техникой бега на повороте; обучение от стартового разбега к бегу по дистанции; обучение бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки; финишный рывок.

Задача: практически изучить технику бега на короткие дистанции.

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион; секундомер; легкоатлетические колодки; стартовый флаг; свисток.

¹ *Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.
Примечание: Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Практическое занятие № 2. Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.

Цели: ознакомление низкому старту при помощи стартовых колодок; переход от стартового разбега к бегу по прямой, к бегу по виражу; финишный рывок; низкий старт на повороте; обучение высокому старту; переход от стартового разбега по прямой, к бегу по виражу; финишный рывок;

Задача: практически изучить высокий и низкий старт.

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион; секундомер; легкоатлетические колодки; стартовый флаг; свисток.

Практическое занятие 3. Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции.

Цели: обучение технике бега по прямой: длина дистанции, скорость бега, дозирование нагрузки, начало разбега, финишное ускорение;

Задача: практически обучить бегу по прямой дистанции.

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион; секундомер; легкоатлетические колодки; стартовый флажок; свисток.

Практическое занятие 4. Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Цели: обучение технике бега по повороту: вхождение в поворот; выход с поворота; бег по прямой; финишное ускорение.

Задача: практически обучить бегу по повороту и выходу с поворота на прямую часть дорожки

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион; секундомер; стартовый флажок; свисток.

Практическое занятие 5. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.

Цели: ознакомление бегунов с повторным, переменным, интервальным, продолжительным бегом. Бег по дистанции: работа рук. Работа ног. Финиш и остановка после бега.

Задача: обучить правильному бегу на средние и длинные дистанции;

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион; секундомер; стартовый флаг; свисток.

Практическое занятие 6. Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.

Цели: обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», способом «прогнувшись»; разбег, отталкивание, полет, приземление;

Задача: ознакомить с техникой горизонтальных прыжков;

Приборы и материалы: яма для прыжков в длину; стартовый флажок; рулетка; свисток.

Практическое занятие 7. Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.

Цели: сдача контрольных нормативов на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с места с разбега;

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: легкоатлетический стадион, легкоатлетические колодки; яма для прыжков в длину; стартовый флажок; рулетка; свисток.

Практическое занятие 8. Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча.

Цели: ознакомление с техникой метания мяча: держание снаряда; подготовка к разбегу и разбег; подготовка к финальному усилию; финальное усилие; вылет и полет снаряда;

Задача: ознакомить с техникой метания мяча;

Приборы и материалы: сектор для метания мяча; мячи для метания; рулетка; флажок для отмашки.

Практическое занятие 9. Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Цели: ознакомление с техникой метания гранаты: форма, размер, вес снаряда; обучение броску из-за головы; держание снаряда; подготовка к разбегу и разбег; подготовка к финальному усилию; финальное усилие; вылет и полет снаряда;

Задача: ознакомить с техникой метания гранаты;

Приборы и материалы: сектор для метания гранаты; рулетка; флажок для отмашки.

РАБОЧИЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1

ЮНОШИ

Бег 100 метров сек.	14.0	14.4	14,8	14,0	15.0
Бег 60 метров сек.	8,2	8,3	8,5	8,7	8,9
Бег 2000 метров (мин., сек.)	8.04	8.20	8.36	8.52	9.10
Бег 3000 метров (мин. сек.)	12.40	14.40	16.00	16.30	17.00
Челночный бег 5x10 м, с	12,0	13.0	13.7		
Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	215	205
Прыжки в длину с разбега (см)	440	415	410	390	370
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	10	8	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	40	35	30	25	10
Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 3 кг	625	580	510	475	440
Подтягивание на перекладине (кол. раз.)	12	10	8	7	5
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во прыжков	140	130	120		

ДЕВУШКИ

Бег 60 метров сек.	10,7	11,0	11,3	11,5	12,0
Бег 100 метров сек	16,00	16,3	16,8	17,3	18,0
Бег 1000 метров мин. сек.	10.00	10.30	11.00.	11.30.0	12.00.0
Бег 2000 метров мин. сек.	9.30	11.00	12.00	12.30	13.00
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	160	150
Сед из положения, лежа на спине, руки	50	45	38	30	22

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

за голову, ноги закреплены (кол-во раз)					
Прыжки в длину с разбега (см)	350	340	320	300	270
Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 2 кг					
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (количество раз)	37	34	30	27	25
Бросок набивного мяча из-за головы и. п.- сидя, ноги врозь (см) 2 кг.	600	550	500	400	320
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)	25	20	15	10	5
Челночный бег 5x10 м, с	14,5	15,0	15,7	16,0	16,5
Прыжки через скакалку за 1 мин, количество прыжков	150	140	130	120	100
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз)	8	6	5	4	3

Атлетическая гимнастика.

Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.

Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.

Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.

Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

Практическое занятие № 1. Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Цели: Обучить правилам игры в баскетбол, умением владеть мячом на месте, в движении и прыжке.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 2. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.

Цели: Обучение ловли мяча двумя руками с различных положений.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 3. Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Цели: Обучение технике ведения мяча с высоким и низким отскоком.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 4. Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)

Цели: Обучение броскам в корзину с различных положений.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 5. Баскетбол. Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Цели: Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 6. Баскетбол. Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Цели: Обучение броскам в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 7. Баскетбол. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Цели: Обучение броскам в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 8. Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Цели: Обучение броскам в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 9. Баскетбол. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Цели: Обучение броскам в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 10. Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Цели: Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 11. Баскетбол. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Цели: Обучить тактическим действиям игрока с применением техники обводки соперника с переводом под ногой, за спиной.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 12. Баскетбол. Обучение тактическим приемам ведения игры.

Цели: Обучение тактическим приемам и рационального использования способов и форм ведения спортивной борьбы;

Задача: умение применять приобретенные навыки в конкретных условиях с целью достижения победы;

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Практическое занятие № 13. Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

Цели: подготовка к участию в соревнованиях;

Задача: закрепить приобретенные навыки в целостную игровую деятельность

Приборы и материалы: спортивный зал, оборудованный баскетбольными щитами и кольцами; баскетбольные мячи; форма с нагрудными номерами; свисток.

Волейбол

Практическое занятие № 1. Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол.

Цели: ознакомление с правилами игры в волейбол: размер площадки, счет, высота сетки, масса мяча, правила перехода, зона подачи, передняя, задняя, свободная зона.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 2. Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Цели: обучить передаче мяча двумя руками сверху: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). По направлению: вперед, над собой, назад. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие, средние, низкие.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 3. Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.

Цели: обучить нижней передаче мяча двумя руками: стойка, перемещения.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие №4. Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках.

Цели: обучить стартовым стойкам и различным способам перемещения: устойчивая стойка, основная стойка, неустойчивая стойка, ходьба, бег, скачок.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Практическое занятие № 5. Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.

Цели: обучить правильно, подавать мяч: основная стойка при подаче; подбрасывание мяча; замах одной рукой; удар по мячу.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие №6. Волейбол. Обучение приему мяча с подачи.

Цели: обучить приему мяча с подачи: прием мяча сверху двумя руками; прием мяча двумя руками снизу; прием мяча снизу одной рукой.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 7. Волейбол. Обучение прямому нападающему удару.

Цели: обучить прямому нападающему удару: разбег, прыжок, замах. Варианты нападающих ударов: ускоренный нападающий удар; нападающий удар с поворотом туловища; нападающий удар с переводом рукой; медленные нападающие удары (обманы).

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 8. Волейбол. Обучение техники блокирования.

Цели: обучить блокировке мяча: стойка, перемещения; прыжок;

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 9. Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.

Цели: обучить технике нападающего удара и блокированию: исходная позиция игрока; предварительное смещение или перемещение игрока; выход на удар.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие №10. Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.

Цели: обучить передаче мяча через сетку: передача двумя руками сверху; передача мяча в прыжке сверху двумя руками; передача сверху одной рукой; передача мяча назад сверху двумя руками; Передачи по длине: длинные, короткие, укороченные. Передачи по высоте: высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие №11. Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.

Цели: обучить стартовым стойкам и способам перемещения: устойчивая, основная, неустойчивая стойка. Перемещения на площадке: ходьба, бег, скачок.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие №12. Эстафеты с набивными мячами.

Цели: воспитание умения самостоятельно выполнять и анализировать двигательные действия

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, набивные мячи, свисток.

Практическое занятие №13 Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Цели: обучить основам техники и тактики игры: в нападении (передачи, подачи, атакующие удары, перемещения); в защите (перемещения, прием, блокирование);

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 14. Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.

Цели: обучить правилам игры в волейбол в командах;

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 15. Контрольные нормативы.

Цели: знать правила игры в волейбол; тактику и технику игры;

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Практическое занятие № 16. Подвижные игры.

Цели: обучить волейболистов игровой деятельности: подготовительные игры, учебные, контрольные игры. Задания по технике; задания по тактике.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: волейбольная площадка, волейбольный мяч, свисток.

Настольный теннис

Практическое занятие № 1. Настольный теннис. Обучение технике владения ракеткой.

Цели: обучить учащихся технике владения ракеткой: хватка ракетки; основная стойка теннисиста; начальная работа у стола. Основы техники игры: топ-спин, подрезка, блок, срезка, скидка, свеча.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал; теннисный стол;

Практическое занятие №2. Настольный теннис. Обучение технике защиты.

Цели: обучить основным защитным ударам: удары слева, справа; удары с вращением и без.

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал; теннисный стол;

Практическое занятие №3. Настольный теннис. Обучение технике нападения.

Цели: обучить основным типам атакующих ударов: с вращением, блок, подрезка, срезка, скидка, свеча, подача

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал; теннисный стол;

Практическое занятие №4. Настольный теннис. Учебная игра.

Цели: обобщить все полученные знания и умения в учебной игре;

Задача: закрепить приобретенные навыки.

Приборы и материалы: спортивный зал; теннисный стол;

Плавание. Лыжный спорт²

Специализация

² *Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.
Примечание: Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

Занятия избранным видом спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Атлетическая гимнастика. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях по различным видам спорта. Помощь в судействе по различным видам спорта.

2. Критерии оценивания по формам текущего контроля

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

3. Контрольно-измерительные материалы промежуточного контроля (аттестации)

3.1 Формы промежуточного контроля (аттестации):

- Зачет.

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

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

3.2 Перечень вопросов на зачет

Теоретическая часть:

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Классификация легкоатлетических упражнений.
3. Методика обучения бегу на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания).
4. Меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике.
5. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
7. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
8. Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Методика обучения прыжкам с разбега (задачи, средства, методические указания).
10. Средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Классификация и методика обучения технике перемещений в нападении в баскетболе.
13. Средства учебно-тренировочного процесса.
14. Классификация и методика обучения технике перемещений в защите в баскетболе
15. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.
16. Классификация и методика обучения технике ловли мяча в баскетболе.
17. Общие требования к судейству соревнований.
18. Классификация и методика обучения технике бросков в баскетболе.
19. Организационная работа по организации и проведению соревнований.

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

20. Классификация и методика обучения технике ведения в баскетболе
21. Индивидуальные действия игрока в защите.
22. Классификация и методика обучения технике овладения мячом в защите в баскетболе.
23. В какой форме должна выступать команда? Может ли игрок изменить свой номер во время игры?
24. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе.
25. Способы проведения соревнований. Таблица результатов игр и ее заполнение.
26. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе.
27. Исторический обзор развития волейбола в мире.
28. Методы, применяемые при обучении в волейболе.
29. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу.
30. Зависимость скорости полета мяча, которые необходимо учитывать при обучении.
31. Классификация подачи мяча двумя руками снизу.
32. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху.
33. Классификация передачи мяча двумя руками сверху.
34. Обучение разбегу при подаче и ошибки, возникающие при обучении.
35. Обучение ударному движению по мячу на месте.
36. Обучение ударному движению в прыжке с места.
37. Обучение нападающему удару с разбега.
38. Расстановка игроков на волейбольной площадке и ошибки в ней.
39. Подача и ошибки при введении мяча в игру волейбол.
40. Блокирование и ошибки при его выполнении.
41. Нападающий удар, ошибки, связанные с выполнением его с передней и задней линии.
42. Перерывы и задержка игры в волейболе.
43. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками сверху (судейство).
44. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками снизу (судейство).
45. Система розыгрыша соревнований.
46. Ошибки при переходе средней линии во время игры.
47. Положение о соревнованиях, пляжный волейбол.
48. История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки.
49. Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.
50. Эволюция современных методов тренировки.
51. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
52. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.
53. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
54. Техника атлетических упражнений.
55. Использование различных тренировочных систем.
56. Постепенность нарастания нагрузки.
57. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
58. Тренировочные программы.

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

4. Критерии оценивания по формам промежуточного контроля (аттестации)

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

ОПОП	СМК-ФОС Д–В1.П2.-2024
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «История» и «Обществознание»	

и оценки уровня успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продemonстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продemonстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продemonстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	