МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
17.01.2025 Протокол № 5

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

Профессия: 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Квалификация выпускника: наладчик компьютерных сетей
Нормативный срок обучения: 1 года 10 месяцев **на базе** основного общего **образования**
Форма обучения: Очная
Год начала подготовки: 2025

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
06.12.2024 года Протокол № 3
Председатель методического совета СПК Сергеева С.И
подпись

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
20.12.2024 года Протокол № 4
Председатель педагогического совета СПК Донцова Н.А
подпись

2025 г.

Программа профессионального модуля разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 11 ноября 2022 г., № 965.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Суханова Дарья Александровна, ассистент
Суханов Владимир Владимирович, старший преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ 4
2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ..... 6
3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ 8
4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ..22

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1.1. Оценочные средства предназначены для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет с выставлением отметки «зачет с оценкой».

Оценочные материалы разработаны на основании:

- образовательной программы по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем;
- рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- **У1**. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **У2**. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- **У3.** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- **З1.** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **З2.** основы здорового образа жизни;
- **З3.** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- **З4.** средства профилактики перенапряжения.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Показатели и критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Приобретенный практический опыт, знания, умения	ОК	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Наименование раздела, темы, подтемы	Наименование оценочных средств	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
Знания: - **З1.** роль физическо й культуры в общекульт урном, профессио нальном и социально м развитии человека; - **З2.** основы здорового образа жизни; - **З3.** услови я профессио нальной деятельнос ти и зоны риска физическо го здоровья для профессии; - **З4.** средств а профилакт ики перенапря жения.	ОК 8	Знает роль физической культуры в общекульту рном, профессион альном и социальном развитии человека; **.** основы здорового образа жизни; **.** условия профессион альной деятельност и и зоны риска физическог о здоровья для профессии; **.** средства профилакти ки перенапряж ения	Правильность . Самостоятель ность. Соответствие времени, отведенного на выполнение задания. Полнота и качество выполнения практических заданий.	Раздел 1 Научно-методические основы формировани я физической культуры личности Тема 1.1 Общекультур ное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формировани я физической культуры личности Тема 2.1 Общая физическая подготовка Тема 2.2 Легкая атлетика Тема 2.3 Спортивные игры Раздел 3 Профессиона льноприкладная физическая подготовка (ППФП) Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиона	устный опрос (УО), письменн ый опрос (ПО) тестирова ние (Т), контрольн ая работа (КР) *Оценочное средство 1.1*	Зачет с оценкой *Примерные задания 3.1*

				льных результатов		
Умения: - У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - **У2**. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - **У3.** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	ОК 8	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоватьс я средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Правильность . Самостоятельность. Соответствие времени, отведенного на выполнение задания. Полнота и качество выполнения практических заданий.	Раздел 1 Научно-методические основы формировани я физической культуры личности Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни Раздел 2 Практическая часть. Учебно-практические основы формировани я физической культуры личности Тема 2.1 Общая физическая подготовка Тема 2.2 Легкая атлетика Тема 2.3 Спортивные игры Раздел 3 Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	устный опрос (УО), письменный опрос (ПО) тестирование (Т), контрольная работа (КР) *Оценочное средство 1.1*	Зачет с оценкой *Примерные задания 3.1.1*

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на практических и включает в себя оценку знаний и умений, компетенций обучающихся. Формы проведения текущего контроля:

- Реферат
- Контрольные нормативы.

Оценочное средство 1.1
для проведения текущего контроля по результатам практических занятий

	Контрольные работы
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Реферат. Выполнения контрольных нормативов.
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Реферат. Выполнения контрольных нормативов.
Тема 2.2 Легкая атлетика	Реферат. Выполнения контрольных нормативов.
Тема 2.3 Спортивные игры	Реферат. Выполнения контрольных нормативов.
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Реферат. Выполнения контрольных нормативов.

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Формы проведения промежуточной аттестации:

- Практические тесты, определяющие уровень физической подготовленности и развития физических качеств, в соответствии с требованиями комплекса ГТО;
- Компетентностно–ориентированные задания

№ п/п	Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Основы физической культуры		
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 8	*Темы, рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой*
	Раздел 2. Легкая атлетика		
3	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
4	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
5	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
	Раздел 3. Баскетбол		
7	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
8	Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
9	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
10	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы

	Раздел 4. Настольный теннис		
13	Тема 4.1 Настольный теннис как вид спорта.	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
14	Тема 4.2 Техника игры в настольный теннис	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
15	Тема 4.3 Овладение и совершенствование тактики игры в настольный теннис	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
16	Тема 4.4 Организация и судейство соревнований по настольному теннису	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
	Раздел 5. Волейбол		
19	Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
20	Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
24	Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
25	Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
	Раздел 6. ОФП		
26	Тема 6.1. Упражнения на выносливость	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
27	Тема 6.2 Упражнения на развитие скоростно– силовых качеств	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
28	Тема 6.3. Упражнения на гибкость	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
29	Тема 6.4. Упражнения на силу	ОК 8	Темы рефератов Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация		ОК 8	Практические тесты и контрольные нормативы к зачету, компетентностно–

		ориентированные задания

Для лиц, отнесенных к специальной медицинской группе и временно освобожденных от практических занятий, освоение программы дисциплина «Физическая культура» оценивается подготовкой двух рефератов в семестр.

Темы рефератов

Раздел 1. Основы физической культуры

1. Физическая культура и спорт, как общественные явления. Их формы и функции.
2. Физическая культура и спорт, как способ формирования духовных и морально– волевых черт личности.
3. Физическая культура и спорт в вузах и сузах: цели, задачи, структура.
4. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи.
5. Специфика студенческого спорта.
6. Главные факторы здоровья человека.
7. Основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) студента.
8. Особенности питьевого режима и режима питания студента.
9. Физическая культура и ЗОЖ.
10. Роль массажа и самомассажа в системе средств оздоровительной физической культуры.
11. Оптимальный двигательный режим студента.

Раздел 2. Легкая атлетика

12. Понятия легкой атлетики: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость (определение, основные правила при выполнении).
13. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
14. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
15. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
17. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

Раздел 3. Баскетбол

18. История развития, основные правила игры и судейства баскетбола.
19. Разновидности игры баскетбол.

Раздел 4. Настольный теннис

20. История возникновения и развития настольного тенниса.
21. Виды соревнований в настольном теннисе.
22. Техника игры в настольный теннис.
23. Тактика игры в настольный теннис.

Раздел 5. Волейбол

22. История развития, основные правила игры и судейства волейбола.
23. Разновидности игры в волейбол.

Раздел 6. ОФП

24. Здоровой образ жизни и его составляющие.
25. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни.
26. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в периоды сессии.
27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
28. Особенности развития физического качества – сила.
29. Особенности развития физического качества – выносливость
30. Особенности развития физического качества – гибкость.
31. Особенности развития координационных качеств и ловкости.
32. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Критерии оценки рефератов

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, систематизировать и структурировать материал; г) стилевое единство текста.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечение известных работ по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) оформление ссылок на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

«Отлично» – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью,

выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – выполнены основные требования к реферату и его защите, но при этом имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются замечания в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, в частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

«Неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Практические тесты и контрольные нормативы к зачету с оценкой по дисциплине «Физическая культура»

Раздел 2. Легкая атлетика

Бег 100 м (с):	
Юноши:	Девушки:
«3»-15.0,	«3» - 17.0,
«4»-14.5,	«4»-16.5,
«5»-14.2.	«5»-16,0.
Бег 400м (мин)	
Юноши:	Девушки:
«3» - 1.15,	«3» -1.30,
«4» - 1.10,	«4»-1.20,
«5»-1.00.	«5»-1,15.
Кроссовый бег (мин):	
Юноши 1000 м:	Девушки 500 м:
«3» - 3.45,	«3» - 2.00 ,
«4»-3.20,	«4»-1.45,
«5»-3.10.	«5»-1,25
Юноши 2000 м:	Девушки 1000 м:
«3»-8.00;	«3»-4.30,
«4» -7.30,	«4»-4.10,
«5» -7.15.	«5»-4,00.
Кроссовый бег (мин)	
Юноши 3000 м:	
«3» - 11.45,	
«4» - 11.30,	
«5» - 11.00.	
Юноши 2000 м.:	
«3» - 9.40,	
«4» - 9.20,	
«5» - 9.05.	

Кроссовый бег (мин)	
юноши -5000 м, девушки-3000 м - без учета времени.	
Прыжок в длину с места (см):	
Юноши:	Девушки:
«3» - 205,	«3» - 180,
«4» - 220,	«4» - 195,
«5» - 260.	«5» - 220
Прыжки в длину способом «согнув ноги» (см.)	
Юноши:	Девушки:
«3» - 380;	«3» - 350;
«4» - 470;	«4» - 380;
«5» - 515.	«5» - 405;

Компетентностно-ориентированные задания

1. Самостоятельно проводить комплекс разминки (общеразвивающих упражнений ОРУ).
2. Самостоятельно проводить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета.
3. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с баскетбольным мячом.
4. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с волейбольными мячами.
5. Определить уровень своих физических двигательных качеств с помощью различных практических тестов.
6. Готовить себя к соревновательной деятельности, осознанно овладевая техническими приемами на учебных занятиях.
7. Брать на себя ответственность за результат состязаний команды (учебной группы), при участии в соревновательной деятельности
8. При наличии хороших технических навыков и высокой физической подготовленности помогать овладевать ими своим однокурсникам.
9. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования (по игровым видам спорта).
10. Определять уровень своей физической подготовки.
11. Корректировать программу самоподготовки по личным физическим и функциональным параметрам.

12. Систематически повышать уровень физического здоровья и работоспособности.
13. Осознанно подходить к психологической и физической готовности

к службе в рядах Российской армии.

14. Определить индивидуально-психологические особенности организма

15. Корректировать личное психоэмоциональное состояние средствами психорегуляции и средствами физической культуры.

16. Находить, анализировать и использовать в жизни необходимую информацию, помогающую самовоспитанию и самосовершенствованию

17. Применять методы повышения уровня иммунной системы для профилактики простудно-инфекционных заболеваний.

Раздел 3. Баскетбол

Упражнения на координацию с баскетбольным мячом. Основные правила игры, разметка баскетбольной площадки. Передачи баскетбольного мяча.

Юноши 25 раз, девушки 20 раз:
«3» - допускается не более двух погрешностей (касания мячом тела),
«4» - допускается одна погрешность,
«5» - без погрешностей.

Ведение баскетбольного мяча.

На технику выполнения ведения мяча бегом с изменением направления движения: «челночным» бегом, с обводкой окружностей; с изменением скорости: бегом с ускорениями, с низким и высоким ведением.
Передачи баскетбольного мяча.
Оценка техники выполнения передач партнеру двумя руками сверху и снизу по 10 раз

Передачи баскетбольного мяча в парах двумя мячами: от груди, правой и левой от плеча (кол –во раз.):

«3» - 10;
«4» - 15;
«5» - 20.

Броски баскетбольного мяча в кольцо

Броски в кольцо с места, с ближних точек из под щита, правой рукой с правой стороны от кольца, левой рукой- с левой «3» - из 6 попыток - 3 успешные;
«4» - из 6 попыток - 4 успешные;
«5» - из 6 попыток -5 успешные.

Бросок в движении на технику и точность быстрым бегом - «ведение - 2 шага - бросок»
(рабочей рукой)

«3» - из 6 попыток - 3 успешные;
«4» - из 6 попыток - 4 успешные;
«5» - из 6 попыток - 5 успешные.

Штрафной бросок двумя руками от груди

Юноши:
«3» - 10 попыток - 3 успешные;

«4» - из 10 попыток - 4 успешные;
«5» - из 10 попыток - 5 успешные.
Девушки:
«3» - 10 попыток - 2 успешные;
«4» - из 10 попыток - 3 успешные;
«5» - из 10 попыток - 4 успешные.

Компетентностно-ориентированные задания

1. Самостоятельно проводить комплекс разминки (общеразвивающих упражнений ОРУ).
2. Самостоятельно проводить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета.
3. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с баскетбольным мячом.
4. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с волейбольными мячами.
5. Определить уровень своих физических двигательных качеств с помощью различных практических тестов.
6. Готовить себя к соревновательной деятельности, осознанно овладевая техническими приемами на учебных занятиях.
7. Брать на себя ответственность за результат состязаний команды (учебной группы), при участии в соревновательной деятельности
8. При наличии хороших технических навыков и высокой физической подготовленности помогать овладевать ими своим однокурсникам.
9. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования (по игровым видам спорта).
10. Определять уровень своей физической подготовки.
11. Корректировать программу самоподготовки по личным физическим и функциональным параметрам.
12. Систематически повышать уровень физического здоровья и работоспособности.
13. Осознанно подходить к психологической и физической готовности к службе в рядах Российской армии.
14. Определить индивидуально-психологические особенности организма
15. Корректировать личное психоэмоциональное состояние средствами психорегуляции и средствами физической культуры
16. Находить, анализировать и использовать в жизни необходимую информацию, помогающую самовоспитанию и самосовершенствованию
17. Применять методы повышения уровня иммунной системы для профилактики простудно-инфекционных заболеваний.

Раздел 4. Настольный теннис
Техника игры в настольный теннис

1) Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80 65	«5 » «4» «3»
2) Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80 65	«5 » «4» «3»
3) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80 65	«5 » «4» «3»
4) Игра накатами справа по диагонали	30 29 20	«5 » «4» «3»
5) Игра накатами слева по диагонали	30 29 20	«5 » «4» «3»
6)Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 19 15	«5 » «4» «3»
7) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 19 15	«5 » «4» «3»
8) Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6 4	«5 » «4» «3»

Компетентностно-ориентированные задания

1. Самостоятельно проводить комплекс разминки (общеразвивающих упражнений ОРУ).
2. Самостоятельно проводить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета.
3. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с баскетбольным мячом.
4. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с волейбольными мячами.
5. Определить уровень своих физических двигательных качеств с помощью различных практических тестов.
6. Готовить себя к соревновательной деятельности, осознанно овладевая техническими приемами на учебных занятиях.
7. Брать на себя ответственность за результат состязаний команды

(учебной группы), при участии в соревновательной деятельности

8. При наличии хороших технических навыков и высокой физической подготовленности помогать овладевать ими своим однокурсникам.

9. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования (по игровым видам спорта).

10. Определять уровень своей физической подготовки.

11. Корректировать программу самоподготовки по личным физическим и функциональным параметрам.

12. Систематически повышать уровень физического здоровья и работоспособности.

13. Осознанно подходить к психологической и физической готовности к службе в рядах Российской армии.

14. Определить индивидуально-психологические особенности организма

15. Корректировать личное психоэмоциональное состояние средствами психорегуляции и средствами физической культуры

16. Находить, анализировать и использовать в жизни необходимую информацию, помогающую самовоспитанию и самосовершенствованию

17. Применять методы повышения уровня иммунной системы для профилактики простудно-инфекционных заболеваний.

Раздел 5 Волейбол

Стойки и перемещения волейболиста.

Оценка техники выполнения стоек, перемещений волейболиста

Передачи волейбольного мяча.

Многократные передачи мяча от стены двумя руками снизу и сверху

Юноши:
«3» -15;
«4»-20;
«5» - 25.
Девушки:
«3» - 12;
«4»-15;
«5» - 20.

Подачи волейбольного мяча.

Нижняя прямая подача на точность

Юноши в 1,6,5 зоны площадки:
«3» - из 6 попыток – 3 успешные;
«4» - из 6 попыток - 4 успешные;
«5» - из 6 попыток - 5 успешные.
Девушки в 6 зону площадки:
«3» - из 6 попыток –2 успешные;
«4»- из 6 попыток - 3 успешные;
«5» - из 6 попыток - 4 успешные.

Верхняя прямая подача через сетку в 6 зону площадки- юноши, в любую зону площадки - девушки

Приемы мяча, приемы подачи

Оценка техники выполнения приемов нижней и верхней подачи двумя руками сверху и снизу пасом через сетку.

Приемы нижней и верхней подачи двумя руками сверху и снизу над собой

Юноши:
«3» - из 6 попыток – по 3 успешные;
«4» - из 6 попыток - 4 успешные;
«5» - из 6 попыток -5 успешные.
Девушки:
«3» - из 6 попыток – по 2 успешные;
«4» - из 6 попыток - 3 успешные;
«5» - из 6 попыток - 4 успешные.

Нападающий удар.

Оценка техники выполнения прямого нападающего удара с собственного набрасывания с места

Компетентностно-ориентированные задания

1. Самостоятельно проводить комплекс разминки (общеразвивающих упражнений ОРУ).
2. Самостоятельно проводить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета.
3. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с баскетбольным мячом.
4. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с волейбольными мячами.
5. Определить уровень своих физических двигательных качеств с помощью различных практических тестов.
6. Готовить себя к соревновательной деятельности, осознанно овладевая техническими приемами на учебных занятиях.
7. Брать на себя ответственность за результат состязаний команды (учебной группы), при участии в соревновательной деятельности
8. При наличии хороших технических навыков и высокой физической подготовленности помогать овладевать ими своим однокурсникам.
9. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования (по игровым видам спорта).
10. Определять уровень своей физической подготовки.
11. Корректировать программу самоподготовки по личным физическим и функциональным параметрам.
12. Систематически повышать уровень физического здоровья и работоспособности.
13. Осознанно подходить к психологической и физической готовности

к службе в рядах Российской армии.

14. Определить индивидуально-психологические особенности организма

15. Корректировать личное психо-эмоциональное состояние средствами психорегуляции и средствами физической культуры

16. Находить, анализировать и использовать в жизни необходимую информацию, помогающую самовоспитанию и самосовершенствованию

17. Применять методы повышения уровня иммунной системы для профилактики простудно-инфекционных заболеваний.

Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Силовые упражнения динамического характера с отягощением собственного веса. Упражнения на расслабление.

Оценка освоения комплексов упражнений на расслабление

Практический тест «спина»: поднимание и опускание туловища из И.П. лежа на животе, согнутые руки за головой в (количество раз) Юноши:

«3» - 50;
«4» - 55;
«5» - 60.

Девушки:

«3» - 40;
«4» - 45;
«5» - 50.

Практический тест: «пресс»: сгибание и разгибание туловища из И.П. лежа на спине с согнутыми ногами, руки за головой в «замке» (количество раз)

Юноши

«3» - 35;
«4» - 40;
«5» - 45.

Девушки:

«3» - 28;
«4» - 32;
«5» - 35.

Практический тест: отжимания: сгибание-разгибание рук из упора лежа (количество раз)

Юноши:

«3» - 20;
«4» - 25;
«5» - 30.

Девушки (на коротком рычаге - упор лежа на коленях):

«3» - 18;
«4» - 23;
«5» - 28.

Практический тест: подтягивания из виса (количество раз);

Юноши:
«3» -7;
«4» - 9;
«5» - 10 (на высокой перекладине).
Девушки: «3» - 8;
«4» - 10;
«5» - 12 (из виса на низкой перекладине).

Практический тест: приседания (количество раз)

Юноши:
«3» - 35;
«4» - 40;
«5» - 50.
Девушки:
«3» - 30;
4» - 35;
«5» - 40.

Силовые упражнения статодинамического и статического характера с отягощением собственного веса.

Оценка освоения комплексов силовых упражнений статического характера для мышц: брюшного пресса; спины; плечевого пояса и рук; ног с отягощением собственного веса

Оценка самостоятельного проведения комплексов силовых упражнений статического характера для мышц: брюшного пресса; спины; плечевого пояса и рук; ног с отягощением собственного веса

Силовые атлетические упражнения динамического характера с небольшим внешним отягощением

Оценка освоения комплексов силовых атлетических упражнений с гантелями для мышц: брюшного пресса; спины; плечевого пояса и рук; ног

Оценка самостоятельного проведения комплексов силовых атлетических упражнений с гантелями для мышц: брюшного пресса; спины; плечевого пояса и рук; ног

Упражнения на растяжку

Оценка освоения комплексов упражнений на «растяжку» для всех крупных скелетных мышц

Оценка самостоятельного проведения комплексов упражнений на «растяжку» для всех крупных скелетных мышц

Дыхательные упражнения

Оценка освоения комплексов дыхательных упражнений: «Стрельниковой»

Компетентностно-ориентированные задания

1. Самостоятельно проводить комплекс разминки (общеразвивающих упражнений ОРУ).
2. Самостоятельно проводить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета.
3. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с баскетбольным мячом.
4. Самостоятельно проводить комплекс специальной разминки с волейбольными мячами.
5. Определить уровень своих физических двигательных качеств с помощью различных практических тестов.
6. Готовить себя к соревновательной деятельности, осознанно овладевая техническими приемами на учебных занятиях.
7. Брать на себя ответственность за результат состязаний команды (учебной группы), при участии в соревновательной деятельности
8. При наличии хороших технических навыков и высокой физической подготовленности помогать овладевать ими своим однокурсникам.
9. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования (по игровым видам спорта).
10. Определять уровень своей физической подготовки.
11. Корректировать программу самоподготовки по личным физическим и функциональным параметрам.
12. Систематически повышать уровень физического здоровья и работоспособности.
13. Осознанно подходить к психологической и физической готовности к службе в рядах Российской армии.
14. Определить индивидуально-психологические особенности организма
15. Корректировать личное психо-эмоциональное состояние средствами психорегуляции и средствами физической культуры
16. Находить, анализировать и использовать в жизни необходимую информацию, помогающую самовоспитанию и самосовершенствованию
17. Применять методы повышения уровня иммунной системы для профилактики простудно-инфекционных заболеваний.

3.2. Процедура проведения зачета с оценкой

Форма аттестации по учебному плану: 3 и 4 семестры – зачет с оценкой. Оборудование - не требуется. Зачет с оценкой выставляется по результатам выполнения этапов промежуточной аттестации.

3.3. Критерии оценки по результатам освоения дисциплины

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и 21

прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. При выполнении практических заданий умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок. В письменных работах допускает только незначительные ошибки.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он знает весь требуемый программный материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. Умеет применять полученные знания при выполнении практических заданий. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок. В письменных работах допускает незначительные ошибки.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он знает только основной программный материал. При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и построении речи. В письменных работах делает ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он обнаруживает незнание большей части программного материала, отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы преподавателя неуверенно. В письменных работах допускает частые и грубые ошибки.

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия обучающимся содержания материала практики.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

- для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья текущий контроль и промежуточная аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

- проведение мероприятий по текущему контролю и промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных

возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

- предоставление обучающимся при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты по предоставлению таких услуг в случае необходимости);

- предоставление обучающимся права выбора последовательности выполнения задания и увеличение времени выполнения задания (по согласованию с преподавателем); по желанию обучающегося устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме или наоборот, письменный ответ заменен устным.

Разработчики:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ассистент _____ Д.А. Суханова

ФГБОУ ВО «ВГТУ», ст. преподаватель _____ В.В. Суханов

Руководитель образовательной программы:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», к.т.н., доцент _____ В.Е. Белоусов

Эксперт

Директор ООО «Angels IT» _____ Р.И. Попов

М.П.