

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Линник Оксана Владимировна

Должность: Руководитель СФТИ НИЯУ МИФИ

Дата подписания: 06.04.2023 15:35:20

Уникальный программный ключ:

d85fa2f259a0913da9b08299985891736420181f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Снежинский физико-технический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. руководителя по учебной  
и научно-методической работе  
«  20  » 2018 г.

Н.О. Румянцев



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование дисциплины

Специальность 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Квалификация (степень) выпускника Специалист по электронным приборам и устройствам

Форма обучения очная

Снежинск  
2018 г.

**Паспорт фонда оценочных средств**  
**по дисциплине Физическая культура**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной общепрофессиональной дисциплины ОГСЭ 06. Физическая культура

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета, зачета.

ФОС разработан на основании положений основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

**Модели контролируемых компетенций**

Оценочные средства для текущего и промежуточного контроля направлены на проверку знаний и умений студентов, являющихся основой формирования у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является – зачет, дифференцированный зачет.

Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Оценочные средства
<b>2 курс</b>		
<b>3 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Введение. Лёгкая атлетика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по	ОК.08	Устный опрос
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ

Тема 1.3. Совершенствование техники барьерного бега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.4. Пробегание дистанции 100 м на время	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.5. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м)	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.6. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.2. Виды подач мяча в волейболе.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.3. Виды стоек и передвижений.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.5. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.6. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.7. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 3. Стретчинг</b>		
Тема 3.1. Комплексы упражнений динамического стретчинга.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.2. Комплексы упражнений статического стретчинга.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.3. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 4. Самомассаж</b>		
Тема 4.1. Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ Тестирование
<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		
Тема 5.1. Спортивная гимнастика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и	ОК.08	Устный опрос

Тема 5.2. Элементы гимнастической комбинации.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 5.3. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 5.4. Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперед с разбега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		
Тема 6.1. Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.2. Стойки и игровые приемы нападающего.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.3. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.4. Тактика и техника нападения в баскетболе.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.5. Двусторонняя игра.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		
Тема 7.1. Упражнения на развитие общей выносливости.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.3. 20-ти минутный бег.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.4. Совершенствование техники барьерного бега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.5. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.6. Легкоатлетические эстафеты.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 8. Футбол</b>		
Тема 8.1. Правила игры и судейство.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ

Тема 8.2. Ведение мяча, финты и другие технические приемы.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 8.3. Двусторонняя игра. Работа с мячом в парах.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>3 курс</b>		
<b>5 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Введение. Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения	ОК.08	Устный опрос
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.3. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м)	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения: - количество приседаний в минуту; - подтягивания (девушки на низкой перекладине); - количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.2. Виды передач мяча над собой на месте и в движении.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.3. Виды стоек и передвижений.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.4. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.5. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		
Тема 3.1. Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.2. Изучение принципов: прогрессивной сверх нагрузки (шокирования мышц), приоритета,	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ

Тема 3.3. Элементы пауэрлифтинга.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.4. Элементы гиревого спорта.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.5. Построение тренировочных циклов. Методики самостоятельной разработки программ занятий.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 4. Самомассаж</b>		
Тема 4.1. Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 4.2. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ Тестирование
<b>6 семестр</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		
Тема 5.1. Элементы гимнастической комбинации.	ОК.08	Устный опрос
Тема 5.2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперед.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 5.3. Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперед с махом двумя ногами.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		
Тема 6.1. Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.2. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.3. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 6.4. Двусторонняя игра.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		
Тема 7.1. Упражнения на развитие общей выносливости.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.2. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ

Тема 7.3. Легкоатлетические эстафеты.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 7.4. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу. Совершенствование техники барьерного бега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 8. Футбол</b>		
Тема 8.1. Правила игры и судейство.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 8.2. Ведение мяча, финты и другие технические приёмы.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 8.3. Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>4 курс</b>		
<b>7 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Введение. Общеразвивающие упражнения: количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;	ОК.08	Устный опрос
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения высокой интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.3. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 1.4. Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.2. Виды передач мяча над собой на месте и в движении.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.3. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 2.4. Двухсторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
<b>Раздел 3. Стретчинг</b>		

Тема 3.1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.2. Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ
Тема 3.3. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ОК.08	ТЗ, ПЗ, КН, КУ, тестирование



## 2.1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				
Тема 1.1. Введение. Лёгкая атлетика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.3. Совершенствование техники барьерного бега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.4. Пробегание дистанции 100 м на время	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.5. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.6. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.2. Виды подач мяча в волейболе.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.3. Виды стоек и передвижений.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

Тема 2.4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.5. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.6. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.7. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 3. Стретчинг</b>				
Тема 3.1. Комплексы упражнений динамического стретчинга.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.2. Комплексы упражнений статического стретчинга.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.3. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 4. Самомассаж</b>				
Тема 4.1. Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ, тестирование	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
Тема 5.1. Спортивная гимнастика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 5.2. Элементы гимнастической комбинации.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

Тема 5.3. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 5.4. Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперёд с разбега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>				
Тема 6.1. Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.2. Стойки и игровые приемы нападающего.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.3. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.4. Тактика и техника нападения в баскетболе.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.5. Двусторонняя игра.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>				
Тема 7.1. Упражнения на развитие общей выносливости.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.3. 20-ти минутный бег.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.4. Совершенствование техники барьерного бега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.5. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.6. Легкоатлетические эстафеты.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

<b>Раздел 8. Футбол</b>				
Тема 8.1. Правила игры и судейство.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 8.2. Ведение мяча, финты и другие технические приемы.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>3 курс</b>				
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1. Введение. Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	Устный опрос	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.3. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м)	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения: - количество приседаний в минуту; - подтягивания (девочки на низкой перекладине); - количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги; -отжимания от пола (девочки от скамейки).	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.2.Виды передач мяча над собой на месте и в движении.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

Тема 2.3. Виды стоек и передвижений.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.4. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.5. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>				
Тема 3.1. Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.2. Изучение принципов: прогрессивной сверхнагрузки (шокирования мышц), приоритета, пирамиды, отдельной	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.3. Элементы пауэрлифтинга.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.4. Элементы гиревого спорта.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.5. Построение тренировочных циклов. Методики самостоятельной разработки программ занятий.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 4. Самомассаж</b>				
Тема 4.1. Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 4.2. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ, тестирование	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
Тема 5.1. Элементы гимнастической комбинации.	Устный опрос	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 5.2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперёд.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

Тема 5.3. Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперёд с махом двумя ногами.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>				
Тема 6.1. Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.2. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.3. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 6.4. Двусторонняя игра.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>				
Тема 7.1. Упражнения на развитие общей выносливости.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.2. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.3. Легкоатлетические эстафеты.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 7.4. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу. Совершенствование техники барьерного бега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 8. Футбол</b>				
Тема 8.1. Правила игры и судейство.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 8.2. Ведение мяча, финты и другие технические приемы.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

Тема 8.3. Двусторонняя игра. Работа с мячом в парах.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>4 курс</b>				
<b>7 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1. Введение. Общеразвивающие упражнения: - количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги;	Устный опрос	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.2. Специализированные легкоатлетические упражнения высокой	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.3. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 1.4. Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.2. Виды передач мяча над собой на месте и в движении.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.3. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.4. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 2.5. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08

<b>Раздел 3. Стретчинг</b>				
Тема 3.1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.2. Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов	ТЗ, ПЗ, КН, КУ	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08
Тема 3.3. Комплекс обще-развивающих упражнений средней интенсивности.	ТЗ, ПЗ, КН, КУ, тестирование	ОК.08	<i>Дифф. зачет</i>	ОК.08



### 3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

#### Контрольные нормативы по разделам для осуществления текущего контроля.

##### Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

**Девушки 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м. (сек)	15.4	15.7	16.7	17.6	18.4
2.Бег 500 м. (мин., сек.)	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
3. Бег 2000 м. 9 (мин., сек.)	10.05	10.40	11.05	11.40	12.05
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин. Руки за головой.	45	40	35	30	25
5. Приседание на одной ноге «пистолет» (скамейка)	7	6	5	4	3
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13	11	9	7	5
7. Прыжки в длину с места (см).	190	175	170	160	155
8. Прыжки через скакалку (30 сек).	65	60	55	50	45

**Девушки 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м. (сек)	15.1	15.4	16.4	17.3	18.1
2.Бег 500 м. (мин., сек.)	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05
3. Бег 2000 м. 9 (мин., сек.)	9.55	10.30	10.55	11.30	11.55
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин. Руки за головой.	50	45	40	35	30
5. Приседание на одной ноге «пистолет» (скамейка)	8	7	6	5	4
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	14	12	10	8	6
7. Прыжки в длину с места (см).	195	180	175	170	160
8. Прыжки через скакалку (30 сек).	70	65	60	55	50

**Девушки 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м. (сек)	14.8	15.1	16.1	17.0	17.8
2.Бег 500 м. (мин., сек.)	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00
3. Бег 2000 м. 9 (мин., сек.)	9.45	10.20	10.45	11.20	11.45
4. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа за 1 мин. Руки за головой.	55	50	45	40	35
5. Приседание на одной ноге «пистолет» (скамейка)	9	8	7	6	5
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	15	13	11	9	7

7. Прыжки в длину с места (см).	200	195	190	185	180
8. Прыжки через скакалку (30 сек).	75	70	65	60	55

**Юноши 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м (сек)	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
2.Бег 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.40	3.50	4.0	4.10
3.Бег 3000 м (мин., сек.)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
4.Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	9	8	7	6
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины	11	9	7	5	3
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	32	29	25	20
7.Прыжок в длину с места (м)	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00
8.Прыжки через скакалку (30 сек)	65	60	55	50	45
9.Приседание на одной ноге «пистолет»	9	8	7	6	5

**Юноши 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м (сек)	13.6	14.2	14.7	15.2	15.7
2.Бег 1000 м (мин., сек.)	3.20	3.30	3.45	3.50	4.00
3.Бег 3000 м (мин., сек.)	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00
4.Подтягивание на высокой перекладине из виса	13	11	9	8	7
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины	13	11	9	7	5
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	37	34	30	25
7.Прыжок в длину с места (м)	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
8.Прыжки через скакалку (30 сек)	70	65	60	55	50
9.Приседание на одной ноге «пистолет»	10	9	8	7	6

**Юноши 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Бег 100 м (сек)	13.6	14.2	14.7	15.2	15.7
2.Бег 1000 м (мин., сек.)	3.20	3.30	3.45	3.50	4.00
3.Бег 3000 м (мин., сек.)	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00
4.Подтягивание на высокой перекладине из виса	15	13	10	9	8
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины	15	13	11	9	7
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	47	42	39	35	30
7.Прыжок в длину с места (м)	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
8.Прыжки через скакалку (30 сек.)	75	70	65	60	55
9.Приседание на одной ноге «пистолет»	11	10	9	8	7

Количество **обязательных нормативов** определяется преподавателем самостоятельно из каждой категории физических качеств, но не менее 5 в каждом семестре.

По сумме среднего арифметического **балла** определяется **оценка** физической подготовленности студента:

**0.5 - 0.8** баллов – оценка **« 1 »**

**0.9 - 1.6** баллов – оценка **« 2 »**

**1.7 – 2.6** баллов – оценка **« 3 »**

**2.7 – 3.6** баллов – оценка **« 4 »**

**3.7 – 4.6** баллов – оценка **« 5 »**

**Рефераты по разделу “Легкая атлетика” для студентов, освобожденных от занятий.**

1. Техника бега на 100м.
2. Техника метания мяча 150г и гранаты 500-700г.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. История возникновения легкой атлетики.
5. Виды легкой атлетики и их характеристика.
6. Мировые олимпийские рекорды в легкой атлетике.
7. Развитие легкой атлетики в России.
8. Техника бега на длинные дистанции.
9. Эстафета.
10. Марафон.
11. Экспресс-тесты скоростно-силовой подготовки.

12. Развитие скоростно-силовых качеств.
13. Развитие общей выносливости.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений.
15. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе.
16. Челночный бег.
17. Техника прыжков в длину с места.
18. Развитие физического качества: быстрота.
19. Развитие физического качества: ловкость.
20. Развитие физического качества: сила.

## **Раздел 2 Спортивные игры. Волейбол**

**Юноши и девушки 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	20	19	18	15	13
2.Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	25	23	19	15	13
3.Прямая верхняя подача в поле противника до 10 подач	7(6)	6(5)	5(4)	3(3)	2(2)
4.Прямая нижняя подача в поле противника до 10 подач	7(6)	6(5)	5(4)	3(3)	2(2)

**Юноши и девушки 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	25	24	23	20	18
2.Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	30	28	24	20	18
3.Прямая верхняя подача в поле противника до 10 подач	8(7)	7(6)	6(5)	4(4)	3(3)
4.Прямая нижняя подача в поле противника до 10 подач	8(7)	7(6)	6(5)	4(4)	3(3)

**Юноши и девушки 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	30	29	28	25	23
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	35	33	29	25	23
Прямая верхняя подача в поле противника до 10 подач	9(8)	8(7)	7(6)	5(5)	4(4)
Прямая нижняя подача в поле противника до 10 подач	9(8)	8(7)	7(6)	5(5)	4(4)

### **Рефераты по разделу “Волейбол” для студентов, освобожденных от занятий.**

1. Техника игры в волейбол.
2. Техника выполнения подачи.
3. Виды стоек.
4. Виды подач.
5. Блокирование.
6. Защита.
7. Общие правила игры.
8. Прием подачи.
9. Техника игры в нападении.
10. Техника игры в защите.
11. Тактика игры, классификация.
12. Обучение стойкам и перемещениям.
13. Обучение атакующим ударам.
14. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
15. Обучение командным тактическим действиям в защите.
16. Обучение групповым тактическим действиям.
17. Обучение волейболистов игровой деятельности.
18. Обучение волейболистов соревновательной деятельности.
19. Упражнения для развития прыгучести.
20. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.

### **Раздел 4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.**

**Девушки 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и

оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	16	14	13	11	9
2.Разведение рук с отягощением (2 кг)	20	17	14	11	8
3.Вис на шведской стенке (сек)	40	35	30	25	20
4.Приседание со штангой (10 кг)	17	15	12	10	8

**Девушки 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	17	15	14	12	10
2.Разведение рук с отягощением (2 кг)	24	21	18	15	12
3.Вис на шведской стенке (сек)	50	45	40	35	30
4.Приседание со штангой (10 кг)	19	17	14	12	10

**Девушки 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	18	16	15	13	11
2.Разведение рук с отягощением (2 кг)	28	25	22	19	16
3.Вис на шведской стенке (сек)	60	55	50	45	40
4. Приседание со штангой (10 кг)	21	19	16	14	12

**Юноши 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	16	14	13	12	10
Разведение рук с отягощением (7 кг)	20	17	14	11	8
Вис на шведской стенке (сек)	50	45	40	35	30
Приседание со штангой (25 кг)	15	13	10	8	6

**Юноши 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	17	15	14	13	11
2.Разведение рук с отягощением (10 кг)	20	17	14	11	8
3.Вис на шведской стенке (сек)	60	55	50	45	40
4.Приседание со штангой (30 кг)	15	13	10	8	6

**Юноши 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки обучающихся.

Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье (20 сек)	18	16	15	14	12
2.Разведение рук с отягощением (12 кг)	20	17	14	11	8
3.Вис на шведской стенке (сек)	60	55	50	45	40
4.Приседание со штангой (40 кг)	15	13	10	8	6

**Рефераты по разделу “Атлетическая гимнастика” для студентов, освобожденных от занятий.**

1. Характеристика средств атлетической гимнастики
2. Цели и задачи атлетической гимнастики.
3. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
4. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
5. Основы силовой подготовки учащихся.
6. Преимущества повторного метода.
7. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
8. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Понятие силы.
10. Скоростно-силовые способности.
11. Классификация средств атлетической гимнастики.
12. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
13. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности).
14. Как избежать травм?
15. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
16. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
17. Интенсивность нагрузки.

18. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
19. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
20. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.

### Раздел 5 Баскетбол.

**Девушки 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд	5	4	3	2	1
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	22	20	18	16	14
3.Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	20	21	22	23	24

**Девушки 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков	6	5	4	3	2
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	24	22	20	18	16



3.Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	19	20	21	22	23
---	----	----	----	----	----

**Девушки 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски.С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд	7	6	5	4	3
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	26	24	22	20	18
3.Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	18	19	20	21	22

**Юноши 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд.	6	5	4	3	2
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30секунд на расстоянии 6 метров.	24	22	20	18	16

3.Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----

**Юноши 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд.	7	6	5	4	3
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	26	24	22	20	18
3.Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	17	18	19	20	21

**Юноши 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по баскетболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Штрафные броски. С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд	8	7	6	5	4
2.Передача мяча в парах (способ передачи любой) на время. Выполнить наибольшее количество передач за 30 секунд на расстоянии 6 метров.	28	26	24	22	20

3. Ведение мяча скоростное (челночное). 1 этап: от лицевой линии до первой линии нападения и обратно до лицевой. 2 этап: от лицевой линии до центральной линии и обратно до линии нападения. 3 этап: от первой линии нападения до второй линии нападения.	16	17	18	19	20
--	----	----	----	----	----

**Рефераты по разделу “Баскетбол” для студентов, освобожденных от занятий.**

1. Возникновение баскетбола.
2. Развитие баскетбола.
3. Правила игры.
4. Характеристика игры в баскетбол.
5. Техника игры.
6. Техника нападения.
7. Техника владения мячом.
8. Техника защиты.
9. Финты и сочетания приемов.
10. Обучение приемам техники нападения.
11. Обучения приемам техники защиты.
12. Обучение тактическим действиям в нападении.
13. Обучение тактическим действиям в защите.
14. Техническая подготовка.
15. Тактическая подготовка.
16. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них.
17. Овладение командными действиями и совершенствование в них.
18. Соревновательная деятельность и система соревнований.
19. Физическая подготовка.
20. Классификация техники игры.

**Раздел 7 Футбол.**

**Юноши 2 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по футболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
------------------	-------------	------------	------------	------------	-----------

1.Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	40	36	32	28	24
2.«Змейка». Ведение футбольного мяча «змейкой» с проходом фишек на время.	12	13	14	15	16
3.Удар ногой по неподвижному мячу в цель на точность в определённые зоны, число попаданий.	6(5)	5(4)	4(3)	3(2)	2(1)

**Юноши 3 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по футболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	44	40	36	32	28
2.«Змейка». Ведение футбольного мяча «змейкой» с проходом фишек на время.	11	12	13	14	15
3.Удар ногой по неподвижному мячу в цель на точность в определённые зоны, число попаданий	7(6)	6(4)	5(3)	4(2)	3(1)

**Юноши 4 курс.** Обязательные нормативные требования для определения и оценки уровня физической подготовки студентов.

Тесты по футболу	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	48	44	40	36	32
2.«Змейка». Ведение футбольного мяча «змейкой» с проходом фишек на время.	10	11	12	13	14
3.Удар ногой по неподвижному мячу в цель на точность в определённые зоны, число попаданий	8(6)	7(4)	6(3)	5(2)	4(1)

По данному разделу обязательных нормативов для девушек на предусмотрено.

**Рефераты по разделу “Футбол” для студентов, освобожденных от занятий.**

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. История развития футбола в России.
3. Физиологические особенности деятельности футболистов.
4. Психологические особенности деятельности футболистов.
5. Техника передвижения.
6. Удары по мячу.
7. Остановки мяча.
8. Обманные движения (финты).
9. Отбор мяча.
10. Вбрасывание мяча.
11. Техника вратаря.

12. Общие понятия и классификация тактики.
13. Функции игроков.
14. Групповая тактика.
15. Командная тактика.
16. Обучение техники полевого игрока.
17. Обучение технике передвижения.
18. Обучение техники вратаря.
19. Построение тренировки в микроциклах.
20. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.

### **Шкала оценки образовательных достижений**

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно