

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.02.2026 19:30:49  
Уникальный программный ключ:  
9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_/А.С. Болдырев/

«29» января 2026 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**по дисциплине**  
**СГ.07 Физическая культура**  
образовательной программы по специальности СПО  
09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

Таганрог  
2026



## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт оценочных материалов	4
1.1	Область применения оценочных материалов	4
2	Результаты освоения дисциплины	4
3	Оценочные материалы	5
3.1	Текущий контроль успеваемости	5
3.2	Промежуточная аттестация	5

## 1. Паспорт оценочных материалов

### 1.1 Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

### 2. Результаты освоения учебного предмета, дисциплины (модуля), практики.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li></ul> Средства профилактики перенапряжения	Тестирование, контрольные и самостоятельные работы. Защита реферата Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания. Оценка выполнения практического задания(работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.	Зачет-1,2,3 семестр, Зачёт с оценкой - 4 семестр

### **3. Оценочные материалы**

#### **3.1. Текущий контроль успеваемости**

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; выполнение контрольных нормативов.

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Комплексное развитие физических качеств.

Развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки.

Совершенствование физических качеств через игровую деятельность.

Развитие профессионально значимых физических качеств.

Производственная гимнастика.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **3.2. Промежуточная аттестация**

Самостоятельная работа 1

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.

Этапы выполнения:

1. прочитать материал источника, выбрать главное и второстепенное;
2. установить логическую связь между элементами темы;
3. выделять ключевые слова и понятия;

#### 4. Дать определение терминам и понятиям физической культуре

Физическая культура — \_\_\_\_\_  
Физическое образование \_\_\_\_\_  
Спорт — \_\_\_\_\_  
Физическая рекреация (отдых) — \_\_\_\_\_  
Двигательная реабилитация (восстановление) — \_\_\_\_\_  
Физическая подготовка — \_\_\_\_\_  
Физическое развитие — \_\_\_\_\_  
Физические упражнения — \_\_\_\_\_  
Физическое совершенство — \_\_\_\_\_  
Физическая и функциональная подготовленность — \_\_\_\_\_  
Психофизическая подготовленность - \_\_\_\_\_  
Двигательная активность — \_\_\_\_\_  
Профессиональная направленность физического воспитания — \_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания конспекта по теме

##### 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.

При оценивании конспекта учитывается:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- своевременность сдачи конспекта

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию конспекта: он содержателен, соответствует предлагаемому плану, отражает основные положения работы.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены основные требования к конспекту, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; присутствует избыточность информации; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если в конспекте отражены некоторые положения работы, авторские выводы не конкретны; отсутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если содержание работы не раскрыто, обнаруживается существенное непонимание конспектируемого материала.

## Самостоятельная работа 2

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.

Этапы выполнения:

1. перечислить основные проблемы, затронутые в Статье 31. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов. , определить значимость статьи в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. внимательно изучить Статье 31;
3. составить план аннотации;
4. кратко отразить основное содержание Статьи 31. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов.
5. оформить аннотацию и сдать в установленный срок.

### Критерии оценивания аннотации

по теме Современное состояние физической культуры и спорта.

При оценивании аннотации учитывается:

- содержательность аннотации;
- точная передача основных положений первоисточника;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- аннотация сдана в срок.

Оценка «отлично» ставится в случае точной передачи содержания и основных положений первоисточника, если достигнута стилистическое единство и выразительность текста, аннотация оформлена в соответствии с требованиями, материал грамотно изложен, работа представлена на контроль в срок.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание аннотации в основном достоверно, но имеются единичные фактические неточности, стиль работы отличается единством и достаточной выразительностью, работа оформлена в соответствии с требованиями, представлена на контроль в срок.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа достоверна в основном своем содержании, но в ней допущены фактические ошибки, стиль работы не отличается единством, речь недостаточно выразительна, работа оформлена не аккуратно, представлена на контроль в срок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если в работе допущено много фактических неточностей, нарушена последовательность изложения мыслей во всех частях работы, отсутствует связь между ними, нарушено стилистическое единство текста, работа не соответствует требованиям, представлена на контроль не в срок.

## Самостоятельная работа 3

### Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры.

Темы реферата:

1. «Любимый вид спорта»

### Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы.

Темы реферата:

2. «Здоровье и основы совершенства»

Этапы работы над рефератом:

1. Формулирование темы: «Любимый вид спорта». Выделить вид спорта, который должен быть не только актуальным по своему значению, но и оригинальным, интересным по содержанию.
2. Подбор и изучение источников по темам (не менее 8-10 источников).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

Критерии оценивания рефератов по теме:

При оценивании реферата учитывается:

- письменная грамотность;
- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение (использование);
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы

Оценка «5» (отлично) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

## Самостоятельная работа 4

### Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры

Этапы выполнения информационного сообщения

- 1. Подобрать и изучить литературу по теме 2.1.Современные оздоровительные системы физической культуры ;
- 2. составить план
- 3. выделить основные виды современных оздоровительных систем физической культуры
- 4. ввести в текст ссылки на подбор видео материалов
- 5. оформить текст письменно;
- 6. сдать на контроль в установленный срок.

При оценивании информационного сообщения учитывается:

- соответствие содержания теме 2.1. «Современные оздоровительные системы физической культуры»
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если содержание сообщения соответствует теме; сообщение последовательное, логичное, структурированное; выступающий излагает тему без обращения к тексту; соблюден временной регламент (не более 5 минут); даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но при этом во время выступления допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Выступающий излагает тему обращаясь к тексту и соблюден временной регламент.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Выступающий читает текст с листа или не соблюден временной регламент.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

## Самостоятельная работа 5

Тема 3.1 Основы здорового образа жизни.

Этапы выполнения информационного сообщения

1. Подобрать и изучить литературу по теме 3.1 Основы здорового образа жизни.
2. составить план по теме «Твое здоровье и вредные привычки»
3. выделить факторы ЗОЖ
4. оформить текст письменно;
5. сдать на контроль в установленный срок.

При оценивании информационного сообщения учитывается:

- соответствие содержания теме: Твое здоровье и вредные привычки
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если содержание сообщения соответствует теме; сообщение последовательное, логичное, структурированное; выступающий излагает тему без обращения к тексту; соблюден временной регламент (не более 5 минут); даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но при этом во время выступления допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Выступающий излагает тему обращаясь к тексту и соблюден временной регламент.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Выступающий читает текст с листа или не соблюден временной регламент.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

## Самостоятельная работа 6

### Тема 3.1 Основы здорового образа жизни.

Этапы выполнения недельного двигательного режима методике Купера (ходьба 12км.)

1. изучить Программу ходьбы К. Купера
2. занятия проводить на любом ровном, сухом покрытии
3. замер расстояния проводить на заранее размеченном круге или на стадионе.
4. обязательно сделайте разминку и легкую гимнастику.
5. Результат оценивается по пройденному расстоянию

Критерии оценивания выполнения программы ходьбы :

Оценка «5» (отлично) ставится, если учащийся занимался программой ходьбы 5 раз в неделю и может пройти

дистанцию 2,4 км за 21.30 мин

Оценка «4» (хорошо) ставится, если учащийся занимался программой ходьбы 5 раз в неделю и может пройти дистанцию 2,0 км за 20 мин

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если учащийся занимался программой ходьбы 4 раз в неделю и может пройти дистанцию 1,6 км за 13,45 мин

Оценка «2 » (неудовлетворительно) ставится, если учащийся не занимался программой ходьбы и не может пройти дистанцию 1,6 км за 15 мин

## Самостоятельная работа 7

### Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы.

#### Этапы выполнения информационного сообщения

1. Подобрать и изучить литературу по теме Влияние занятий физических упражнений на развитие и совершенствование основных функциональных систем организма
2. составить план
3. выделить основные факторы влияния физических упражнений на развитие и совершенствование основных функциональных систем организма
4. оформить текст письменно;
5. сдать на контроль в установленный срок.

#### При оценивании информационного сообщения учитывается:

- соответствие содержания теме: Влияние занятий физических упражнений на развитие и совершенствование основных функциональных систем организма
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если содержание сообщения соответствует теме; сообщение последовательное, логичное, структурированное; выступающий излагает тему без обращения к тексту; соблюден временной регламент (не более 5 минут); даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но при этом во время выступления допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Выступающий излагает тему, обращаясь к тексту и соблюден временной регламент.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Выступающий читает текст с листа или не соблюден временной регламент.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

## Самостоятельная работа 8

### Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы

Этапы выполнения:

1.изучить информацию по теме 4.1. Самоконтроль, его основные методы

2. заполните таблицу : Определение физического развития по антропометрическим показателям.

Соматоскопические показатели	Соматометрические показатели
<b>Осанка</b>	<b>Вес</b>
<b>Стопа</b>	<b>Рост</b>
<b>Форма грудной клетки</b>	<b>Окружность грудной клетки</b>
<b>Тип конституции</b>	<b>Окружность головы</b>
	<b>Окружность бедра</b>

3. Заполните таблицу: Определение уровня функционального состояния организма с помощью функциональных проб и тестов.

Физиометрические показатели / Пробы	Определение / Методика проведения	Оценка состояния
ЧД (Частота дыхания)		
Индекс Креппа (Индекс массы тела, ИМТ)		
Ортостатическая проба		
Индекс Рюффье		
Пальце-Носовая проба		
Тест Яроцкого		
Теппинг-тест		
Проба Штанге		
Проба Генчи		
Тест по кожной реакции		
Динамометрия		

4. Заполните таблицу : Дневник самоконтроля

Дата	Настроение	Самочувствие	Сон	Аппетит	Пульс	Вес

5. выбрать оптимальную форму таблицы;

6. информацию представить в сжатом виде и заполнить ею основные графы таблицы;

7. пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме.

При оценивании сводной обобщающей таблицы учитывается:

- соответствие содержания теме;
- логическая структура таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие сравнительного характера изложения информации;
- работа соответствует по оформлению всем требованиям и сдана в срок.

Оценка «зачтено» ставится, если студентом приведены большая часть признаков по которым можно сравнивать изучаемые объекты, графы таблицы заполнены полностью, соответствуют изучаемому материалу, соблюдены требования к внешнему оформлению; таблица представлена в срок.

Оценка «не зачтено» ставится, если допущены грубейшие ошибки в оформлении работы; таблица студентом не представлена в срок.

## Самостоятельная работа 9

Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этапы выполнения недельного двигательного режима по программе К. Купера (ходьба по лестнице.)

1. изучить Программу ходьбы по лестнице К. Купера
2. занятия проводить на технически исправной лестнице
3. одежда должна быть удобной, обувь спортивная
4. обязательно сделайте разминку и легкую гимнастику.
5. для увеличения нагрузки можете брать с собой груз
6. Результат оценивается по количеству пролетов и времени, затраченном на выполнение

Критерии оценивания выполнения программы ходьбы по лестнице К. Купера :

Оценка «5» (отлично) ставится, если учащийся выполняет упражнение 11.00мин и проходит 80 ступенек ( 8 пролетов в 1 минуту)

Оценка «4» (хорошо) ставится, если учащийся выполняет упражнение 9.00 мин и проходит 70ступенек ( 7 пролетов в 1 минуту)

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если учащийся выполняет упражнение 6.30 мин и проходит 60 ступенек ( 6 пролетов в 1 минуту)

Оценка «2 » (неудовлетворительно) ставится, если учащийся не выполняет упражнение и не проходит 60 ступенек ( 6 пролетов в 1 минуту)

## Самостоятельная работа 10

Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этапы составления комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики и физкультпаузы

1. Подобрать и изучить литературу по теме тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. подобрать упражнения для УГГ и физкультпауз

3. составить комплекс упражнений с учетом последовательности выполнения, дозировки

4. оформить текст письменно;

5. сдать на контроль в установленный срок.

При оценивании комплексов учитывается:

- соответствие содержания комплексов УГГ и физкультпауз
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если содержание комплекса выполнено с учетом подбора упражнений, последовательности выполнения, дозировки.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание комплекса выполнено с учетом подбора упражнений, дозировки, но с нарушением последовательности выполнения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание комплекса выполнено с нарушением учета подбора упражнений, дозировки, последовательности выполнения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, учащийся не составил комплекс упражнений УГГ, физкультпаузы.

## Самостоятельная работа 11

### Тема 6.1 Волейбол

#### Этапы выполнения

1. прочитать материал Официальные волейбольные правила 2017-2020;
2. установить логическую связь между элементами темы;
3. выделять основные правила и понятия;
4. записывать только то, что хорошо уяснил;
5. заменять сложные развёрнутые обороты текста более лаконичными (свертывание);
6. разработать и применять свою систему условных сокращений.

#### Критерии оценивания конспекта по теме

##### Закрепление правил и судейства игры Волейбол

При оценивании конспекта учитывается:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- своевременность сдачи конспекта

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию конспекта: он содержателен, соответствует предлагаемому плану, отражает основные положения работы.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены основные требования к конспекту, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; присутствует избыточность информации; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если в конспекте отражены некоторые положения работы, авторские выводы не конкретны; отсутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если содержание работы не раскрыто, обнаруживается существенное непонимание конспектируемого материала.

## Самостоятельная работа 12

### Тема 6.1 Волейбол

Этапы выполнения информационного сообщения

1. Просмотреть видео материала «Волейбол - лучшая спортивная игра»
2. Проанализировать видео материала «Волейбол - лучшая спортивная игра» и составить план
3. выделить основные темы фильма
4. оформить текст письменно;
5. сдать на контроль в установленный срок.

При оценивании информационного сообщения учитывается:

- соответствие содержания просмотра видео материала «Волейбол - лучшая спортивная игра»
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота изложения;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если содержание сообщения соответствует теме; сообщение последовательное, логичное, структурированное; выступающий излагает тему без обращения к тексту; соблюден временной регламент (не более 5 минут); даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но при этом во время выступления допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Выступающий излагает тему, обращаясь к тексту и соблюден временной регламент.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание сообщения соответствует теме, но допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Выступающий читает текст с листа или не соблюден временной регламент.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры.

Практическая работа 1

Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры. Изучение методик проведения фитнес программ

Контрольные вопросы:

1. Что такое современные оздоровительные системы.
2. Цель занятий фитнесом.
3. Дайте представление о бодифлексе и калланетике

Задание для практического занятия:

Раскрыть понятия и направление фитнес систем

Оценка результатов: Оценка ставится, если задание выполняется в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры.

Практическая работа № 2

Тема 2.1 Современные оздоровительные системы физической культуры. Опробовать и выбрать наиболее приемлемую программу для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Перечислите типы физических упражнений.
2. Назовите виды физических тренировок.
3. Охарактеризуйте систему «Пилатес»
4. Практические рекомендации при занятиях «Пилатес»

Задание для практического занятия:

Выполнить комплекс упражнений пилатеса для начинающих

Оценка результатов: Оценка ставится, если задание выполняется в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе

проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни.

Практическая работа № 3

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни. Составить согласно графику своей учебы режим труда и отдыха

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятия «здоровья».
2. От чего зависит психическое здоровье?
3. От каких факторов зависит здоровье?
4. Какие основные элементы включает Здоровый образ жизни?
5. Как рациональный режим труда и отдыха влияет на здоровье студентов.

Задание для практического занятия:

Составлять план режима труда и отдыха согласно графику своей учебы. Оценка результатов: Режим дня должен отражать все составляющие факторы здорового образа жизни.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни.

Практическая работа 4

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни.

Проанализировать сбалансированность своего питания (на примере своего меню)

Контрольные вопросы:

1. Назовите основное назначение белков пищи.
2. Определите главные правила в любой естественной системе питания.
3. Перечислите источники растительных жиров.
4. Какое вещество является источником энергии для мышечной работы.
5. Раскройте два основных закона рационального питания.

Задание для практической работы:

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

Задание 3. Составить меню на день и узнать его калорийность

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность заполнения таблицы. Анализ результатов с выводами. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни.

Практическая работа 5

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Закаливание. Психологическая саморегуляция»

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие определения «закаливание»
2. Перечислите основные принципы закаливания.
3. Что включает в себя общая двигательная активность?
4. Что такое эмоция?
5. Как же добиться того, чтобы хорошее настроение преобладало?

Задание для практической работы:

Задание 1. Ответьте на вопросы теста, обработайте полученные результаты и сделайте вывод об эмоциональной устойчивости.

Задание 2. Ответьте на вопросы теста, обработайте полученные результаты и сделайте вывод о склонности к воспроизводству неотрагированных переживаний.

Задание 3. Сведите результаты всех тестов в таблицу и сделайте вывод о степени необходимости освоения приёмов саморегуляции для каждого обучающегося.

Задание 4. Определите, к какому методу саморегуляции относятся следующие способы.

Задание 5. Приведите примеры способов саморегуляции, которые можно использовать в домашних условиях

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность выполнения тестов и заполнения таблицы. Анализ результатов с выводами. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы.

Практическая работа 6

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы. Определение по антропометрическим показателям физическое развитие

Контрольные вопросы:

1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Перечислите соматоскопические показатели.
4. Перечислите соматометрические показатели
5. Антропометрия. Задачи и методы исследования.
6. Что понимают под правильной осанкой.
7. Типы телосложений.

Задание для практической работы:

Задание 1. Выявление нарушения осанки.

Задание 2. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).

Задание 3. Определение гармоничности телосложения.

Задание 4. Определение должной массы тела (индекс Брока-Бругма).

Задание 5. Определение весо-ростового показателя.

Задание 6. Определение показателя крепости телосложения (по Пинье).

Задание 7. Определение показателя пропорциональности физического развития.

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность выполнения тестов и заполнения таблицы. Анализ результатов с выводами. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы.

Практическая работа 7

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы. Определение с помощью функциональных проб и тестов, уровень функционального состояния организма

Контрольные вопросы:

1. Каковы функции сердечно-сосудистой системы?
2. Почему мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы между собой тесно связаны?

3. Что понимают под функциональной пробой?
4. В чем проявляется грудной, брюшной и смешанный типы дыхания?
5. Что такое кислородный долг?
6. Что такое функциональное состояние человека и какие факторы на него влияют?

Задание для практической работы:

Задание 1. Дыхательные функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.

Задание 2. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия нагрузки (функциональная сердечно-сосудистая проба)

Задание 3. Определение устойчивости в положении стоя (по Ромбергу) (центральная нервная система).

Задание 4. Определение максимальной частоты движений кисти. Тепинг- тест

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность выполнения тестов и заполнения таблицы. Анализ результатов с выводами. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы.

Практическое занятие № 8.

Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы. Определение уровня физической подготовленности

Контрольные вопросы:

1. Что такое физическая подготовленность? Назовите основные показатели.
2. Определите свою физическую подготовленность по тестам: бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание, бег на выносливость.
3. Какими параметрами определяется подвижность в суставах?
4. Оцените свою гибкость (подвижность) позвоночного столба.
5. При помощи специально разученных упражнений, определите свою координацию движений.
6. Метод определения силы мышц.

Задание для практической работы:

Задание 1. Определение уровня развития мышц живота.

Задание 2. Определение гибкости позвоночного столба.

Задание 3. Определение уровня развития координации движений.

Задание 4. Определение уровня развития силовой выносливости.( Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (количество раз)).

Оценка результатов: выполнения тестов и заполнения таблицы. Анализ результатов сравнивается с нормативами контрольно-измерительной таблицей. Ставится оценка, если задания выполнены по инструкции.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 4.2. Самоконтроль, его основные методы.

Практическая работа 9

Тема 4.2. Самоконтроль, его основные методы. Дневник самоконтроля

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение самоконтролю.
2. Перечислите субъективные показатели самоконтроля.
3. Перечислите объективные показатели самоконтроля.
4. Какими критериями определяется самочувствие.
5. От чего зависит работоспособность.

Задание для практической работы:

Задание 1. Заполнение дневника самоконтроля на 10 дней.

Оценка результатов:

Самостоятельность и последовательность заполнения дневника. Анализ результатов самоконтроля с выводами. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

## 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Практическая работа 10

#### 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разучивание и выполнение комплекса УГГ

##### Контрольные вопросы:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Правила проведения УГГ
4. Методика составления комплексов УГГ
5. Значение УГГ для организма.

##### Задание для практической работы:

##### Задание 1. Разучивание и выполнение комплексов УГГ

##### Оценка результатов:

Оценка ставится, если упражнения выполняются в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

##### Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

## Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Практическая работа 11

#### Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разучивание и выполнение комплекса физкультминутки. Разучивание и выполнение комплекса физкультпаузы»

##### Контрольные вопросы:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Правила проведения физкультпаузы.
4. Методика составления комплексов физкультпауз.
5. Значение физкультминутки для организма учащихся.

##### Задание для практической работы:

##### Задание 1. Разучивание и выполнение комплексов физкультминутки.

Задание 2. Разучивание и выполнение комплексов физкультпауз.

Оценка результатов:

Оценка ставится, если упражнения выполняются в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическая работа 12.

Тема 5.1. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составить и провести самостоятельные занятия по выбору. Составить перспективный и годичный план самостоятельных занятий.

Контрольные вопросы:

1. Влияние физических упражнений на организм.
2. Принципы самостоятельных занятий.
3. Зоны интенсивности нагрузок по механизмам энергообеспечения.
4. Определение интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС
5. Зоны работы по частоте сердечных сокращений
6. Правила проведения самостоятельных занятий
7. Методика проведения самостоятельных занятий

Задание для практической работы:

Задание 1. Составить и провести самостоятельные занятия по выбору.

Оценка результатов:

Самостоятельность и последовательность составления плана –конспекта занятия с учетом методики проведения. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Задание 2. Составить перспективный и годичный план самостоятельных занятий»

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность составления плана –конспекта занятия с учетом методики проведения. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Тема 5.2. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическая работа 13

Тема 5.2. Методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составить и провести самостоятельные занятия атлетической гимнастикой

Контрольные вопросы:

1. Что представляет собой атлетическая гимнастика.
2. Основные правила занятий атлетической гимнастикой.
3. С чего нужно начинать заниматься атлетической гимнастикой.

Задание для практической работы:

Задание 1. Составить и провести самостоятельные занятия атлетической гимнастикой

Оценка результатов: Самостоятельность и последовательность составления плана – конспекта самостоятельные занятия атлетической гимнастикой и выполнение упражнений с учетом методики проведения. Ставится оценка, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Тема 5.3 Атлетическая гимнастика.

Практическая работа 14.

Тема 5.3 Атлетическая гимнастика. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины

Контрольные вопросы:

- Раскройте значение и направление:

Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Культуризм. Боди-билдинг

Задание для практического занятия:

Задание 1. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для развития силы основных

мышечных групп с эспандерами.

Задание 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.

Оценка результатов:

Оценка ставится, если упражнения выполняются в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Тема 5.3 Атлетическая гимнастика.

Практическая работа 15.

Тема 5.3 Атлетическая гимнастика. Разучивание и выполнение комплексов упражнений со штангой, с гириями. Разучивание и выполнение комплексов упражнений с собственным весом.

Контрольные вопросы:

1. Для чего нужны тренировки с собственным весом
2. Программа тренировок со штангой
3. Подготовительный этап для упражнений с гирей 16 кг

Задание для практической работы:

Задание 1. Разучивание и выполнение базовых упражнений со штангой.

Задание 2. Разучивание и выполнение комплексов с гириями.

Задание 3. Разучивание и выполнение комплексов упражнений с собственным весом.

Оценка результатов:

Оценка ставится, если упражнения выполняются в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа выполнена не полностью или объем

выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

Тема 6.1 Волейбол.

Практическая работа 16

Тема 6.1 Волейбол. Анализ просмотра видео материала: «Волейбол - лучшая спортивная игра»

Контрольные вопросы:

1. Цель игры.
2. В волейбол играют на прямоугольной площадке .....
3. В программе Олимпийских игр волейбол с 19.....?
4. Возникновение игры.

Задание для практической работы:

Задание 1. Просмотреть видео материалы: «Волейбол - лучшая спортивная игра» и отметить ярко выраженные моменты игры.

Оценка результатов:

Оценка ставится, если ответ построен по собственному плану, сопровождается примерами, демонстрируется умение применить знания в новой ситуации.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» (отлично) ставится в том случае, если правильно понимается сущность вопроса, дается точное определение и истолкование основных понятий;

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если правильно понимается сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, не препятствующие дальнейшему усвоению материала;

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если не продемонстрировано овладение основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допущено больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Тема 6.1 Волейбол.

Практическая работа 17

Тема 6.1 Волейбол. Закрепление правил и судейства игры Волейбол.

Контрольные вопросы:

1. Переход на площадку соперника через среднюю линию.
2. Полномочия судей.
3. Процедура замены.
4. Контакт с сеткой.
5. Правила игры

Задание для практической работы:

Задание. Выполните тест для закрепления правил и судейства игры Волейбол»

Оценка результатов:

Оценка ставится, если бланк ответов теста заполнен

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «5» - обучающийся правильно ответил на 90 и более % вопросов.

Оценка «4» - обучающийся правильно ответил на 80 – 89 % вопросов.

Оценка «3» - обучающийся правильно ответил на 70 – 79 % вопросов.

Оценка «2» - обучающийся правильно ответил на 69 и менее % вопросов