Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## **УТВЕРЖДАЮ**

Заве	едующий	і кафедрой	ТТПП
		В.Г. Поп	ОВ
<b>‹</b> ‹	<b>&gt;&gt;</b>	20	Γ.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины: Общая физическая подготовка

для направления подготовки 19.03.01 Биотехнология, направленность (профиль): Биотехнологии в индустрии питания

форма обучения: очная

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры Товароведения и технологии продуктов питания Протокол № 6 от 18.01.2024 г.

## 1. Формы аттестации по дисциплине

1.1. Форма промежуточной аттестации: Зачет во 2,3,4,5,6 семестрах.

Способ проведения промежуточной аттестации: Тестирование физической подготовленности

1.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 1.2

№	Форма обучения		
$\Pi/\Pi$	ОФО	3ФО	ОЗФО
1	2	3	4
1	Работа на практических занятиях / Подготовка реферата	-	-
2	Работа на практических занятиях / Подготовка реферата	-	-
3	Работа на практических занятиях / Подготовка реферата	-	-
4	Работа на практических занятиях / Подготовка реферата	-	-
5	Работа на практических занятиях / Подготовка реферата	-	-

# 2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 2.1

	Структурные элементы дисциплины		Vод розущ тото	Оценочные средства		
<b>№</b> п/п	Номер	Дидактические единицы	Код результата обучения по	Текущая аттестация	Промежуточная	
	раздела	(предметные темы)	дисциплине		аттестация	
1	2	3	4	5	6	
		2	семестр			
1		Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность.		Работа на практических занятиях:		
2		Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку.	W. Z.I. VI. D.I	- выполнение техники подач мяча и передач мяча     - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи	Тестирование физической	
3	1	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2	мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата	подготовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
4		Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками.	УК-7.3 У3,В3			
5		Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки.				
6		Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям.				
7		Развитие координации. Повторение командных действий.				
8		Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах.		Работа на практических занятиях: - выполнение техники		
9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.		УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2	ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) /	
10		Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении.	УК-7.3 У3,В3	- выполнение техники броска     в кольцо с ведением на     точность     - выполнение техники	Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
11		Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность.		прорывных действий в игре / Подготовка реферата		

13   Сопрожение редактите скорости, силовых должения и передач мога в поделяти (Обучение передаче должения и передаче должения должен		1	1 ~			1
13   передамия межа в воделяния   передами межа в распесиия   передамия межа в данежения   передамия   передами	1.0		Сопряженное развитие скорости, силовых			
13	12		* *			
13	-					
14   Развитие двигательных слособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, уста двигательных слособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, кото сособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, кото сособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, кото сособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, сособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, сособностей. Обучение технике апроблых движений на страва, со съемой запечений на страва, со съемой запечения. В запечения движений на страва, съемо за предъти на прижения движений на страва, съемо за предъти на прижения движений на страва, съемо за предъти на предъти на прижения движений на страва, съемо за предъти на прижения движений на страва, съемо за предъти на права движения на предъти съемо за права движения на права дв	12					
Развитие двигательный реакции Обучение передаче мина предачения двигательных способностей. Обучение технике агробных движений на станах, доначение сизыки об деней станах, поиторение связки б элементов. Развитие двигательных способностей. Обучение технике агробных движений на станах, сосменной вог в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения станах, сосменной вог в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения станах, сосменной вог в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения станах, сосменной вог в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения станах, сосменной в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения ображения станах, сосменной в поворотах, пооторение связки б элементов. Развитие двигательных ображения станах ображения станах ображения станах ображения станах ображения станах ображения об	13					
персаме мята в парах е броском в кольто.						
Развитие двигательных способностей.	14					
15   Обучение техните диробных динжений на стилых, посторение связки 6 экоментов.     16   Развитие динтательно-координационных способностей. Обучение технике арробных динжений па стилых, со сменой пот в повротах динжений па стилых, со сменой па динжений па сменатуры динжений па смероствых динжений динже						
16	15					
Развитие двигательно-координационных способностей (Окучение технике аэробных движений на стэлах, со сменой пот движений на движений на стэлах, со сменой пот движений на сталах, со сменой пот движений на стал	13					
10   17   18   18   19   19   19   19   19   19						
Ванкжений на стэпах, со еменой пот, повторение связик в эльемитель. Поворотах, повторение связи в поворотах, повторение связи в поворотах, повторение связи в поворотах, повторение связи в данжений в стэпах, со еменой пот в поворотах, повторение связи в данжений в стэпах, со еменой пот в поворотах, повторение связи в данжений в стэпах, со еменой пот в поворотах, повторение связи в данжений в стэпах, со еменой пот в повторение связи в данжений в повторение связи в данжений в повторение связи в данжений в декорость, поиторение связи в данжений в данжений в декорость, поиторение связи в данжений в						
17	16					
17						
17						
18					Работа на практических	
18	17				*	
18	17					Тестирование
18			* *	VK-7 1 V1 B1	танцевальных движений,	
18 способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со семеюй направлений, повторение связки 6 элементов.  19 Развитие двитательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на вимание, повторение связки 8 элементов.  20 Развитие двитательно-координационных способностей. Обучение основам техники бета на короткие дыстаници е низкого стара.  21 Обучение технике бета на короткие дыстаници е низкого стара.  22 Обучение технике бета на короткие дыстаници е низкого стара.  23 Обучение технике финицирования.  24 Обучение технике финицирования.  25 Обучение технике финицирования.  26 Обучение технике финицирования.  27 Обучение технике финицирования.  28 Обучение технике финицирования.  29 Обучение технике прыжка в дилну, с места.  29 Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке.  29 Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднною линно.  29 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднною линно.  29 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднною линно.  29 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднною линно.  29 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двуми ружами, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.  30 1 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двуми ружами, в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  30 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке.  31 Подтотовка реферата  32 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двуми ружами в зонах 5, 3, 4.  24 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча на постановки блока / Подтотовка реферата  32 Развитие скоростно-координационных качеств. Подтотовка реферата		3			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
19		5			1 ' '	\ 1
19	18					
19						тему (Приложение 3)
Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на виммание, повторение связки в элементов.					J 1	
19						
10   Движений на вимание, повторение связки   20   20   20   20   20   20   20   2	10					
Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скоростье, повторение связки 10 элементов.   Обучение основам техники бета на короткие дистанции с низкого старта.   Обучение технике бета на короткие дистанции с низкого старта.   Обучение технике бета на короткие дистанции с низкого старта.   Обучение технике бета на короткие дистанции с низкого старта.   Обучение технике бета на короткие дистанции с высокого старта.   Обучение технике бета на короткие дистанции с низкого старта.   Обучение технике финипирования.   Обучение технике челночного бета.   Обучение технике челночного бета.   Обучение технике прыжка в длину, с места.   Обучение передачи мача через сетку в прыжке.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мача через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мача через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Обучение передачи мача через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Обучение передачи мача через сетку, в прыжке на задною линию.   Обучение передачи мача через сетку, в прыжке на задною линию.   Обучение передачи мача через сетку, в прыжке на задною линию.   Обучение передачи мача через сетку, выполнение техники в партнером и передачи мача сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4, 1, 2, 3, стоя лином к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мача сверху, двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лином к цели.   Обучение передачи мача сверху, двумя руками, етоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Обучение передачи мача сверху, двумя руками, етоя спиной к цели, в	19					
20			_			
21			Развитие двигательно-координационных			
21	20		способностей. Обучение технике аэробных			
21   22   23   4   Обучение основам техники бета на короткие дистанции. Обучение технике бета на короткие дистанции с низкого старта. Обучение технике бета на короткие дистанции с высокого старта. Обучение технике финицирования. Обучение технике прыжка в длину, с места. Подготовка реферата  26	20		движений на скорость, повторение связки			
22						
22	21		Обучение основам техники бега на короткие			
20	21				Работа на практических	
23   4   Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Обучение технике финицирования. Обучение технике финицирования. Обучение технике финицирования. Обучение технике прыжка в длину, с места. Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места. Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места. Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места. Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину с места. Подготовка реферата   Обучение передачи мяча через сетку в прыжке.   Развитие скоростно- с силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Развитие с скоростно- координационных качеств. Повторение передачи мяча в мача. Сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие с скоростно- координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.   Развитие с коростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.   Развитие с коростно-силовых блока / Полготовка блока / Полготовка реферата   Полготовка блока / Полготовка реферата   Полготовка блока / Полготовка реферата   Полготовка реферата   Полготовка реферата   Полготовка реферата   Полготовка блока / Полготовка реферата	22					Тестирование
23   4   Обучение технике фен инширования.   Обучение технике финиширования.   Обучение технике финиширования.   Обучение технике прыжка в длину, с места.   Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча передачей мяча в парах, через сетку выполнение техники напалающего удара и подготовка реферата   Подготовка рефер				VK-7 1 V1 B1	- выполнение техники бега	физической
Дистанции с высокого старта.   Обучение технике финиширования.   Обучение технике челночного бета.   Обучение технике прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение технике прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-силовых качеств.   Развитие скоростно-координационных качеств.   Развитие скоростно-координационных качеств.   Развитие скоростно-координационных качеств.   Обучение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-силовых качеств.   Обучение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата   Обучение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата   Обучение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата   Обучение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата   Обучение техники нападающего удара и постанов	23	4	-			
25						
Подготовка реферата				, .		
27	25		Обучение технике челночного бега.			тему (приложение 3)
Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-силовых качеств.   Развита скоростно-силовами спора практими податка на практических завитием и податка на прак	26		Обучение технике прыжка в длину, с места.		T T T T	
Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно — силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на задиною линию.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-силовых качеств.   Развитие скоростно-координационных к						
Точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке.		l		семестр	1	
развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно — силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча в парактических занятиях: - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парак, через сетку выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата  Тестирование физической подтотовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3) к постановки блока / Подготовка реферата	27					
Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.   Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.   Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.   Развитие скоростно-силовых качеств.   Развитие скоростно-координационных качеств.   Развития скара и подата практических записия и передачи мяча с парктических з	21					
28	-					
29 двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.  29 Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.  Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  30 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  31 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  32 Развитие скоростно-силовых качеств.						
1	28					
Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.  Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.			* **			
29			•			
1	29					
1 Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5, 3, 4.  31 Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.						Тестирование
1 качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.  Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.				VK-7 1 V1 R1	партнером и передачи	физической
за развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.	30	1				
Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.		_				(Приложение 2) /
за качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.					•	
развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.	21					ion; (iiphnomenne 3)
лицом к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.	31				• • • •	
Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.						
32 качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.						
сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.  Развитие скоростно-силовых качеств.	22		качеств. Повторение передачи мяча		11одготовка реферата	
Развитие скоростно-силовых качеств.	32		сверху, двумя руками, стоя спиной к цели,			
Обучение приему мяча снизу, двумя	33					
	33		Обучение приему мяча снизу, двумя			

	<u> </u>	PURCOULL I OTHION PURCON		1	
		руками и одной рукой Развитие скоростно-координационных			
34		способностей и быстроты. Обучение			
		ведению мяча с броском в кольцо с			
		расстояния, на точность.			
		Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение			
35		ведению мяча с обводкой партнера и		Работа на практических	
		броском в кольцо.		занятиях:	
		Развитие скоростно-силовых		<ul> <li>выполнение техники ведения и передач мяча</li> </ul>	
36		способностей. Обучение техническим		- выполнение техники	Тестирование
		приемам, обучение броскам в кольцо.	УК-7.1 У1,В1	взаимодействия с партнером	физической подготовленности
27	2	Развитие скоростно-силовых	УК-7.2 У2,В2	и передачи мяча в движении	(Приложение 2) /
37		способностей. Обучение техническим	УК-7.3 У3,В3	<ul> <li>выполнение техники броска</li> <li>в кольцо с ведением на</li> </ul>	Реферат на заданную
		приемам взаимодействия с мячом. Сопряженное развитие быстроты и силы.		точность	тему (Приложение 3)
38		Обучение технико-тактическим действиям		- выполнение техники	
30		на площадке.		прорывных действий в игре / Подготовка реферата	
		Развитие координационных способностей		подготовка реферата	
39		и быстроты. Совершенствование			
		технических и тактических приемов.			
		Сопряженное развитие координационных			
40		способностей и быстроты. Обучение			
		техническим приемам.			
41		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных			
41		движений на стэпах, переменный шаг.			
		Развитие двигательно-координационных			
42		способностей и чувства ритма, обучение			
		круговой тренировке в аэробике.			
		Развитие скоростного качества. Стретчинг,			
43		обучение круговой тренировке в аэробике,		Работа на практических	
		спортивная композиция из 6 движений.		занятиях: - выполнение техники	Тестирование
		Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в	УК-7.1 У1,В1	танцевальных движений,	физической
44	3	аэробике. Стретчинг, спортивная	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2	композиций из 10	подготовленности
	3	композиция из 8 движений.	УК-7.3 У3,В3	движений	(Приложение 2) /
		Развитие скоростно-силового качества.		- выполнение техники стретчинга, комплекса из	Реферат на заданную тему (Приложение 3)
45		Обучение круговой аэробики, стретчинг,		10 упражнений /	(
		спортивная композиция из 10 движений.		Подготовка реферата	
		Развитие двигательно-координационных			
46		способностей. Обучение круговой			
		аэробики, стретчинг, спортивная композиция из 12 движений.			
		Развитие двигательно-координационных			
47		способностей. Обучение технике аэробных			
		движений на стэпах, переменный шаг.			
48		Обучение основам техники бега на короткие			
40		дистанции.		Работа на практических	
49		Обучение технике бега на короткие		занятиях:	Тестирование
		дистанции с низкого старта.	УК-7.1 У1,В1	- выполнение техники бега	физической
50	4	Обучение технике бега на короткие	УК-7.2 У2,В2	на короткую дистанцию –	подготовленности
51		дистанции с высокого старта. Обучение технике финиширования.	УК-7.3 У3,В3	100 м выполнение техники	(Приложение 2) / Реферат на заданную
52		Обучение технике финиширования. Обучение технике челночного бега.		прыжка в длину, с места /	тему (Приложение 3)
				Подготовка реферата	
53		Обучение технике прыжка в длину, с места.			
			семестр		
		Развитие двигательных способностей.		Работа на практических	
54		Повторение перемещений по площадке.	УК-7.1	Занятиях: - выполнение техники	Тестирование
		Повторение передач.	31 У1,В1	- выполнение техники подач мяча и передач мяча	физической
55	1	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками,	УК-7.2	- выполнение техники	подготовленности
) )	1	первая передача в зону.	32,У2,В2	взаимодействия с	(Приложение 2) /
		Развитие силовых способностей и	УК-7.3	партнером и передачи мяча в парах, через сетку	Реферат на заданную тему (Приложение 3)
56		точности движений. Повторение нижней	33, У3,В3	- выполнение техники	10My (11ph/10/Monne 3)
		прямой подачи.		взаимодействия игрока на	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·	·

67 68 69	3	комплекс из 8 упражнении.  Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 10 упражнений.  Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 12 упражнений.  Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробике, комплекс из 14 упражнений.  Развитие двигательно-координационного	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)
65 66 67		качеств и меткости. Обучение тактическим приемам.  Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 8 упражнений.  Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 10 упражнений.	УК-7 1	занятиях:	Taccunance
64		приемам владения мячом.  Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах.  Сопряженное развитие скоростно-силовых		- выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата	
61 62 63	2	движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.  Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам.  Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.  Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)
58 59 60		мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке.  Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели.  Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в			
58	_	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели.  Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи		площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата	

80 81 82 83		Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования.  Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию.  Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.  Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара.  Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.  Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому	32,V2,B2 VK-7.3 33, V3,B3	подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата	(Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)
85		нападающему удару.  Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники			
86		передач мяча.  Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.		Работа на практических	
87		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Совершенствование координационных	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2	занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)
88	2	способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении).	32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3	и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на гочность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата	
90		Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении.  Совершенствование силовых			
91		способностей. Совершенствование передачам мяча с ударом о пол.			
92		Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики, комплекс из 8 упражнений.  Совершенствование двигательных качеств.			
93		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 10 упражнений. Совершенствование двигательных качеств.	VV 7 1	Работа на практических занятиях:	
94	3	Обучение технике калланетики, комплекс из 12 упражнений.	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2	- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) /
95		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 14 упражнений.	32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3	- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений /	Реферат на заданную тему (Приложение 3)
96		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 16 упражнений.		Подготовка реферата	
97		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 18 упражнений.	****		
98 99	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники эстафетного	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега	Тестирование физической подготовленности

100		бега. Совершенствование техники бега на	32, Y2, B2 YK-7.3	на короткую дистанцию – 100 м выполнение техники	(Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
101		длинные дистанции.  Совершенствование техники бега с барьерами.	33, У3,B3	- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата	тему (приложение э)	
102		Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.				
103		Совершенствование техники прыжка в высоту.				
			семестр	I		
104		Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач.				
105		Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.		Работа на практических занятиях: - выполнение техники подач мяча и передач мяча		
106	1	Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2	- выполнение техники     взаимодействия с     партнером и передачи     мяча в парах, через сетку     - выполнение техники	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) /	
107		Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений.	УК-7.3 33, У3,В3	взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча выполнение техники нападающего удара и постановки блока /	Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
108		Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке.		Подготовка реферата		
109		Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.		Работа на практических		
110		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.	УК-7.1 31 У1,В1	занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
111	2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах.	УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3			
112		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках.		- выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата		
113		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.				
114		Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов.		Работа на практических занятиях:		
115	3	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов.	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2	- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10	Тестирование физической подготовленности	
116	5	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов.	32,У2,В2 УК-7.3 33, У3,В3	движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений /	(Приложение 2) / Реферат на заданную тему (Приложение 3)	
117		Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов.		Подготовка реферата		
118 119	4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м. Совершенствование техники эстафетного	УК-7.1 31 У1,В1 УК-7.2	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега	Тестирование физической подготовленности	

	бега.	32,Y2,B2	на короткую дистанцию –	(Приложение 2) /
120	Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м	УК-7.3 33, У3,В3	100 м выполнение техники	Реферат на заданную тему (Приложение 3)
121	Совершенствование техники метания.		прыжка в длину, с места / Подготовка реферата	
122	Совершенствование техники прыжка в длину, с места			

<sup>\* -</sup> для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, предполагается выполнение реферата на заданную тему.

## 3. Фонд оценочных средств

- 3.1. Фонд оценочных средств, позволяет оценить результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка». Он включает в себя оценку степени владения физкультурно-спортивными навыками игровых видов спорта, волейболу и баскетболу, фитнесу, легкой атлетике. Дает общую оценку физической подготовленности обучающегося.
  - 3.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:
- оценку техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков обучающихся очной формы обучения, на практических занятиях, по разделам программы: (Приложение 1), количество 12;
- подготовку реферата на заданную тему, для обучающихся очной формы обучения, освобожденных от занятий по медицинским показаниям (Приложение 3), количество 36;
  - 3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:
- выполнение тестовых заданий на демонстрацию уровня развития физических качеств по общей физической подготовке обучающихся очной формы обучения (Приложение 2), количество -7:
- выполнение реферата на заданную тему, для обучающихся очной формы обучения, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям (Приложение 3), количество 36.

Федеральное государственное бюджетное

## образовательное учреждение высшего образования

## «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

## Оценка техники выполнения двигательных действий

на практических занятиях по разделу программы волейбол для I текущей аттестации

Номер	Оценочные	Оценочные Оценка в баллах (0		
раздела	средства	08	918	1928
1	2	3	4	5
	Выполнение техники подач мяча и передач мяча	не владеет техникой подач и передачи мяча	владеет техникой подач и передачи мяча	уверенно владеет техникой подач и передачи мяча
1	Выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку	не осуществляет взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку	осуществляет взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку	демонстрирует уверенное взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку
1	Выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.	не владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча	владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча	уверенно владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча
	Выполнение техники нападающего удара и постановки блока	не владеет техникой нападающего удара и постановки блока	владеет техникой нападающего удара и постановки блока	уверенно владеет техникой нападающего удара и постановки блока

## Оценка техники выполнения двигательных действий

на практических занятиях по разделу программы баскетбол для II текущей аттестации

па	практических занятиях	по разделу программы <u>оискетоол</u> для и текущей аттестации			
Номер	Оценочные	Оценка в баллах (032)			
раздела	средства	010	1121	2232	
1	2	3	4	5	
	Выполнение техники ведения и передач мяча	не владеет техникой ведения и передач мяча	владеет техникой ведения и передач мяча	уверенно владеет техникой ведения и передач мяча	
2	Выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении	не осуществляет взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении	осуществляет взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении	демонстрирует уверенное взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении	
	Выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность	не владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность	владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность	уверенно владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность	
	Выполнение техники прорывных действий в игре	не владеет техникой прорывных действий в игре	владеет техникой прорывных действий в игре	уверенно владеет техникой прорывных действий в игре	

## Оценка техники выполнения двигательных действий

на практических занятиях по разделу программы фитнес для III текущей аттестации

на практи теских запятиях по разделу программы фаниее для из текущей аттестации				ущей аттестации	
Номер	Оценочные	Оценка в баллах (028)			
раздела	средства	08	918	1928	
1	2	3	4	5	
	Выполнение техники	не владеет техникой	владеет техникой	уверенно владеет	
3	танцевальных движений,	танцевальных	танцевальных	техникой танцевальных	
	композиций из 10	движений, композиций	движений, композиций	движений, композиций из	

движений	из 10 движений	из 10 движений	10 движений	
Выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений	не владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений	владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений	уверенно владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений	
Выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.	не владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.	владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.	уверенно владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.	
Выполнение техникой прыжка в длину, с места	не владеет техникой прыжка в длину, с места	владеет техникой прыжка в длину, с места	уверенно владеет техникой прыжка в длину, с места	

Составитель: доцент, к. биол.н., доцент С.И. Хромина

# Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

## «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности обучающихся очной формы обучения в промежуточной аттестации

NC.	Уровень физической подготовленности (тестирование физических качеств)		низкий		средний		высокий				
№			результат	балл	результат	балл	результат	балл			
Обязательные для всех видов физкультурно- спортивной деятельности											
1	Бег 100 м	ЮН.	14.5	1	14,2	2	13.6	3			
1		дев.	17.9		17,5	2	15.6				
2	2 Прыжок в длину, с места	ЮН.	211	0,5	226	1	250	1,5			
2		дев.	171		181		205				
3	3 Челночный бег 3 x 10 м	ЮН.	8.1	0,5	7.8	1	7.4	1,5			
3	челночный оег 3 х 10 м	дев.	9.1		8.9		8.7				
4	4 Сгибание и разгибание рук, в упорелёжа, на полу	ЮН	27	1	31	2	43	3			
4		дев.	9		11		16				
5	б Подъём туловища в сед, из положения лёжа, за 1 мин	дев.	32	1	36	2	47	3			
3		ЮН	31		34		42				
		Баллы:		0 -4		5 -8		9 - 12			

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования **«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»** 

## Кафедра физической культуры и спорта

Примерные темы рефератов: для обучающихся очной формы обучения, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям;

#### Лёгкая атлетика

- 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
- 2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
- 3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
- 4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

#### Волейбол

- 5 Волейбол: азбука волейбола.
- 6 Волейбол: передачи.
- 7 Волейбол: подача.

#### Баскетбол

- 8. Баскетбол: азбука баскетбола.
- 9. Баскетбол: элементы техники.
- 10. Баскетбол: броски мяча.

## Физическая культура и спорт

- 11. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом
- 12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
- 14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  - 15. Развитие быстроты
  - 16. Развитие двигательных способностей
  - 17. Развитие основных физических качеств юношей.
  - 18. Развитие основных физических качеств девушек.
  - 19. Опорно-двигательный аппарат. Развитие силы и мышц.
  - 20. Сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы
  - 21. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая культура и физическое воспитание
  - 22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
  - 23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  - 24. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
  - 25. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
- 26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

#### Здоровый образ жизни.

- 27. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
  - 28. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
  - 29. Биологические ритмы и сон
  - 30. Наука о весе тела и питании человека.
  - 31. Формирование двигательных умений и навыков.
  - 32. Воспитание основных физических качеств человека
- 33. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
  - 34. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
  - 35. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
  - 36. Основные системы оздоровительной физической культуры

#### Общие положения и требования к написанию реферата

## Структура реферата:

- титульный лист;
- введение: 1 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы;
- основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.;
- выводы: 0.5 1 стр.
- список использованной литературы: 5 15 источников

Общий объём реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата A4. Защита реферата происходит публично (в присутствии группы обучающихся).

## Сумма баллов

## Критерии оценки реферативной работы

61 - 75

Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности. Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.

В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы.

76 - 90

Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.

поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах. Хорошо показано умение работать с современной научнометодической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.

самостоятельность

В

решении

И

91 - 100

Присутствуют

новизна