

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бэликто Батович
Должность: Декан
Дата подписания: 01.10.2024 11:24:15
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757aeb

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия
имени В.Р. Филиппова»**

Технологический факультет

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
выпускающей кафедрой
Разведение и кормление
сельскохозяйственных
животных

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан технологического
факультета

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
дисциплины (модуля)**

**Б1.О.09 Физическая культура и спорт
Направление подготовки 36.03.03 Зоотехния
Направленность (профиль) Технология производства продукции
животноводства
бакалавр**

Обеспечивающая преподавание
дисциплины кафедра

Разведение и кормление сельскохозяйственных
животных

Разработчик (и)

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Внутренние эксперты:
Председатель методической
комиссии Технологического
факультета

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Заведующий методическим
кабинетом УМУ

подпись

И.О.Фамилия

Улан – Удэ, 2024

ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины (модуля) и представлены в виде оценочных средств.

2. Оценочные материалы является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины (модуля).

3. При помощи оценочных материалов осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины (модуля).

4. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) включает в себя:

- оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля).

- оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО;

- оценочные средства, применяемые для текущего контроля;

5. Разработчиками оценочных материалов по дисциплине (модулю) являются преподаватели кафедры, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины (модуля), практики в Академии. Содержательной основой для разработки оценочных материалов является Рабочая программа дисциплины (модуля).

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины (модуля), персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных материалов

| Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина | | Код и наименование индикатора достижений компетенции | Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения) | | |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код | наименование | | знать и понимать | уметь делать (действовать) | владеть навыками (иметь навыки) |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Универсальные компетенции | | | | | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <small>УК-7.1</small> ИД-2 <small>УК-7.2</small> ИД-3 <small>УК-7.3</small> | Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |

**2. РЕЕСТР
элементов оценочных материалов по дисциплине (модулю)**

| Группа оценочных средств 1 | Оценочное средство или его элемент |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | Наименование 2 |
| 1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины | Перечень вопросов к зачету |
| | Критерии оценки к зачету |
| 2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов (ВАРО) | Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся |
| | Шкала оценивания |
| | Критерии оценивания |
| 3. Средства для текущего контроля | Контрольные нормативы |
| | Критерии оценивания |
| | Шкала оценивания |
| | Комплект заданий для практических работ |
| | Критерии оценивания |
| | Шкала оценивания |

3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины (модуля) / практики

| Код и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения) | Уровни сформированности компетенций | | | | Формы и средства контроля формирования компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | компетенция не сформирована | минимальный | средний | высокий | |
| | | | | Оценки сформированности компетенций | | | | |
| | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | Оценка «неудовлетворительно» | Оценка «удовлетворительно» | Оценка «хорошо» | Оценка «отлично» | |
| | | | | Характеристика сформированности компетенции | | | | |
| | | | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач | | |
| Критерии оценивания | | | | | | | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <small>УК-7.1</small> ИД-2 <small>УК-7.2</small> ИД-3 <small>УК-7.3</small> | Полнота знаний | Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не знает и не понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни | Не в полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни | Хорошо знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | В полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Вопросы к зачету Контрольные нормативы Комплект контрольных вопросов для самостоятельного изучения |
| | | Наличие умений | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и | Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни | Не в полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы | Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы | В полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Комплект заданий для практических работ |

| | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | | полностью облюдает нормы здорового образа жизни | здорового образа жизни | | |
| | | Наличие навыков (владение опытом) | Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Не владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни | Не в полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни | Хорошо владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни | В полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни | |

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

4.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

4.1.1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины: Б1.В.01.15.01 Базовая физическая культура | |
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА» | |
| Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины | |
| 1 | 2 |
| Цель промежуточной аттестации - | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы |
| Форма промежуточной аттестации - | зачёт |
| Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра |
| Основные условия получения обучающимся зачёта: | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине |
| Процедура получения зачёта - | представлены в оценочных материалах по данной дисциплине |
| Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков: | |

Перечень вопросов к зачету

1. Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника выполнения низкого старта. (УК-7)
- 2). Техника финиширования. (УК-7)
- 3). Техника выполнения силовых упражнений. (УК-7)

Тема 2. Бег на короткие на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м.

- 1). Техника бега на короткие дистанции: 60 – 100 м. (УК-7)
- 2). Техника бега на средние дистанции: 1000 м. (УК-7)

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости. (УК-7)

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость. (УК-7)
- 2). Техника выполнения упражнений на силу. (УК-7)
- 3). Техника бега по дистанции. (УК-7)

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости.

- 1). Развитие физических качеств. (УК-7)
- 2). Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами. (УК-7)
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. (УК-7)

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника высокого старта. (УК-7)
- 2). Техника финиширования. (УК-7)
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие силы. (УК-7)

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий.

- 1). Техника бега по пересеченной местности. (УК-7)

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры.

- 1). Техника бега на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). (УК-7)
- 2). Подвижные игры. (УК-7)

2. Раздел: Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростных качеств.

- 1). Техника пробегания отрезков 30-60 м. (УК-7)
- 2). Техника бега под гору. (УК-7)
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств (УК-7)

Тема 2. Развитие выносливости.

- 1). Техника длительного бега по дистанции. (УК-7)

- 2). Техника бега в гору. (УК-7)
- 3). Упражнения на выносливость. (УК-7)

Тема 3. Развитие силовых качеств.

- 1). Техника работы с отягощениями. (УК-7)
- 2). Силовые упражнения в парах. (УК-7)
- 3). Упражнения на развитие силы. (УК-7)

Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей.

- 1). Игровые эстафеты. (УК-7)
- 2). Упражнения на развитие координационных способностей. (УК-7)

Тема 5. Развитие гибкости.

- 1). Работа в парах. (УК-7)
- 2). Упражнения на развитие гибкости. (УК-7)

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.1. Критерии оценки к зачету

зачет /оценка «отлично» (86-100 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний.

зачет /оценка «хорошо» (71-85 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности.

зачет /оценка «удовлетворительно» (56-70 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой.

незачет /оценка «неудовлетворительно» (менее 56 баллов) ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

6. Оценочные материалы для организации текущего контроля успеваемости обучающихся

Форма, система оценивания, порядок проведения и организация *текущего контроля успеваемости* обучающихся устанавливаются Положением об организации текущего контроля успеваемости обучающихся.

Контрольные нормативы

Раздел: Легкая атлетика

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Бег на 100 м. | 13,5 | 16,5 | 14,8 | 17,0 | 15,8 | 18,0 | 15,9 | 18,1 |
| Бег на 2000м. девушки, 3000м. юноши | 12,30 | 10,30 | 13,30 | 11,15 | 14,20 | 11,55 | 14,21 | 11,51 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 240 | 195 | 220 | 175 | 205 | 160 | 204 | 159 |
| Подтягивание в висе юноши на высокой, девушки на низкой перекладине | 13 | 20 | 10 | 15 | 9 | 10 | 7 | 5 |

Критерии оценивания:

- Техника выполнения: работа рук, ног, координация движений, скорость.
- Техника выполнения: работа рук, ног, туловища, координация движений скорость.
- Техника выполнения: работа рук, ног, туловища, координация движений, толчок, дальность прыжка.
- Техника выполнения: хват, работа рук, положение ног, туловища.

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы. |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями. |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями. |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы. |

Раздел: Общая физическая подготовка

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----|----|-----|----|-----|------------|-----|
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 13 | 16 | 7 | 11 | 6 | 8 | 5 | 7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 42 | 40 | 35 | 32 | 28 | 24 | 27 | 23 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. | 50 | 14 | 40 | 12 | 30 | 10 | 29 | 9 |

Критерии оценивания:

- Техника выполнения, постановка ног, положение рук, туловища, координация движений.
- Техника выполнения: постановка ног, положение рук, туловища, координация движений, выполнение под музыкальное сопровождение
- Техника выполнения: положение туловища, рук, ног, координация движений, выполнение под музыкальное сопровождение

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы. |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями. |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями. |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы. |

Комплект заданий для практических работ**Раздел: Легкая атлетика**

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Выполнить низкий старт.
- 2). Финиширование.
- 3). Упражнения на силу.

Тема 2. Бег на короткие на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м.

- 1). Бег 60 м.
- 2). Бег 100 м.
- 3). Бег 1000 м.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости.

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость.
- 2). Техника выполнения упражнений на силу.
- 3). Техника бега по дистанции.

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости.

- 1). Прыжковая тренировка.
- 2). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Выполнение высокого старта.
- 2). Финиширование.
- 3). Упражнения на силу.

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий.

- 1). Бег по пересеченной местности.

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры.

- 1). Бег по беговой дорожке на 2000 м девушки и 3000 м юноши.
- 2). Подвижные игры.

Критерии оценивания:

- правильность выполнения задания на практическую работу;
- степень усвоения теоретического материала по теме практической работы;
- способность продемонстрировать преподавателю навыки практической работы;
- правильность и полнота ответов на вопросы преподавателя при выполнении практической работы.

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы |

Раздел: Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростных качеств.

- 1). Пробегание отрезков 30-60 м.
- 2). Бег под гору.
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств

Тема 2. Развитие выносливости.

- 1). Длительный бег по дистанции.
- 2). Бег в гору.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 3. Развитие силовых качеств.

- 1). Работа с отягощениями.
- 2). Силовые упражнения в парах.
- 3). Упражнения на развитие силы.

Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей.

- 1). Игровые эстафеты.
- 2). Упражнения на развитие координационных способностей.

Тема 5. Развитие гибкости.

- 1). Работа в парах.
- 2). Упражнения на развитие гибкости.

Критерии оценивания:

- правильность выполнения задания на практическую работу;
- степень усвоения теоретического материала по теме практической работы;
- способность продемонстрировать преподавателю навыки практической работы;
- правильность и полнота ответов на вопросы преподавателя при выполнении практической работы.

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге | Степень удовлетворения критериям |
|----------------------------|----------------------------------|
|----------------------------|----------------------------------|

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (оценка) | |
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы |

Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся

Задание. Самостоятельно изучить вопросы и сделать конспекты

Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника выполнения низкого старта.
- 2). Техника финиширования.
- 3). Техника выполнения силовых упражнений.

Тема 2. Бег на короткие на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м.

- 1). Техника бега на короткие дистанции: 60 – 100 м.
- 2). Техника бега на средние дистанции: 1000 м.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости.

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость.
- 2). Техника выполнения упражнений на силу.
- 3). Техника бега по дистанции.

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости.

- 1). Развитие физических качеств.
- 2). Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами.
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие специальной выносливости.

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника высокого старта.
- 2). Техника финиширования.
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие силы.

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий.

- 1). Техника бега по пересеченной местности.

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры.

- 1). Техника бега на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши).
- 2). Подвижные игры.

Критерии оценивания:

- полнота раскрытия самостоятельно изучаемых вопросов;
- правильность формулировки и использования понятий и категорий.

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания самостоятельной работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все вопросы, изученные самостоятельно |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания самостоятельной работы с замечаниями; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на вопросы, изученные самостоятельно, с ошибками или не ответил на вопросы |

Раздел: Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростных качеств.

- 1). Техника пробегания отрезков 30-60 м.
- 2). Техника бега под гору.
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств

Тема 2. Развитие выносливости.

- 1). Техника длительного бега по дистанции.

- 2). Техника бега в гору.
 3). Упражнения на выносливость.
 Тема 3. Развитие силовых качеств.
 1). Техника работы с отягощениями.
 2). Силовые упражнения в парах.
 3). Упражнения на развитие силы.
 Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей.
 1). Игровые эстафеты.
 2). Упражнения на развитие координационных способностей.
 Тема 5. Развитие гибкости.
 1). Работа в парах.
 2). Упражнения на развитие гибкости.

Критерии оценивания:

- полнота раскрытия самостоятельно изучаемых вопросов;
- правильность формулировки и использования понятий и категорий.

Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично» | Выполнены все задания самостоятельной работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все вопросы, изученные самостоятельно |
| 71-85 баллов «хорошо» | Выполнены все задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями |
| 56-70 баллов «удовлетворительно» | Выполнены все задания самостоятельной работы с замечаниями; обучающийся ответил на все вопросы, изученные самостоятельно, с замечаниями |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания самостоятельной работы; обучающийся ответил на вопросы, изученные самостоятельно, с ошибками или не ответил на вопросы |