

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.12.2024 16:47:17  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

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

**Экономический факультет**

**СОГЛАСОВАНО**  
Заведующий  
выпускающей кафедрой  
Менеджмент

К.М. Гоз  
уч. ст., уч. зв.  
Сырова А.А.  
ФИО  
vk -  
подпись  
«04» 01.12.2024.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан экономического  
факультета

К.М. Гоз  
уч. ст., уч. зв.  
Банилова И.А.  
ФИО  
И.А.  
подпись  
«04» 01.12.2024.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**дисциплины (модуля)**

**Б1.В.21.01 Базовая физическая культура  
Направление подготовки  
38.03.02 Менеджмент**

**Направленность (профиль)**

**Управление проектами государственно-частного партнерства  
бакалавр**

Обеспечивающая  
преподавание дисциплины  
кафедра

Разработчик (и)

Физическое воспитание

Безуг  
подпись

уч. ст., уч. зв.

И.О. Багд  
И.О. Фамилия

Внутренние эксперты:  
Председатель методической  
комиссии экономического  
факультета

Заведующий методическим  
кабинетом УМУ

И.А.  
подпись

уч. ст., уч. зв.

С.В. Дуркина  
И.О. Фамилия

И.А.  
подпись

И.О. Фамилия

## 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	
<b>Универсальные компетенции</b>					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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
		ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
<b>1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>	Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю) Критерии оценки к зачету
<b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов (ВАРО)</b>	Не предусмотрены учебным планом
<b>3. Средства для текущего контроля</b>	Контрольные нормативы Критерии оценивания Шкала оценивания
	Комплект заданий для практических работ Критерии оценивания Шкала оценивания
	Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся Критерии оценивания Шкала оценивания
	Интерактивные формы обучения Критерии оценивания Шкала оценивания

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

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 – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота <b>знаний</b>	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	Перечень вопросов к зачету  Контрольные нормативы  Комплект заданий для практических работ  Комплект заданий для самостоятельной работы обучающихся
		Наличие <b>умений</b>	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	

			профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		полностью соблюдает нормы здорового образа жизни	здорового образа жизни		
		Наличие <b>навыков</b> (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	
ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельности	Полнота <b>знаний</b>	Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн ой деятельности	Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Перечень вопросов к зачету  Контрольные нормативы  Комплект заданий для практических работ  Комплект заданий для самостоятельн ой работы обучающихся	
	Наличие <b>умений</b>	Умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн	Не умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		

			ой деятельности					
		Наличие <b>навыков</b> (владение опытом)	Владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн ой деятельности	Не владеет навыками использовать основы осознанного выбора здоровье сберегающих внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не в полной мере владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В полной мере владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

**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**

<b>Нормативная база</b> <b>проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b> Б1.В.21.01 Базовая физическая культура	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА»	
<b>Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
1	2
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	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
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине
<b>Процедура получения зачёта -</b>	представлены в оценочных материалах по данной дисциплине
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю)**

**УК-7**

1. 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.

2. 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.

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

**5.2. Критерии оценки к зачету**

*зачет (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 (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 (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 (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 (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 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