

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбинов Балзико Баторович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2024 16:33:25
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

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

Агрономический факультет

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
выпускающей кафедрой
Ландшафтный дизайн и
экология

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан агрономического
факультета

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины (модуля)

**Б1.В.13 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Б1.В.03.02 Базовые виды спорта
Направление подготовки
35.03.05 Садоводство**

**Направленность (профиль)
Декоративное садоводство, газоноведение и флористика
бакалавр**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедры Физическое воспитание

Разработчик

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Внутренние эксперты:
Председатель методической
комиссии Агрономического
факультета

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Заведующий методическим
кабинетом УМУ

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 |
| Универсальные компетенции | | | | | |
| 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 |
| 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) | Не предусмотрены учебным планом |
| 3. Средства для текущего контроля | 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 |

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 | Полнота знаний | Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и для соблюдения норм 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 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 | |

| | | | | | | | | |
|--|------|---|--|---|---|--|---|---|
| | | | профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | | полностью соблюдает 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 | |
| | ИД-2 | Полнота знаний | 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 умений | 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 навыков (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

| | |
|---|---|
| Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины: Б1.В.13.02 Базовые виды спорта | |
| 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 ВАО, 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 по дисциплине (модулю)
УК-7

1. Раздел: Атлетическая гимнастика

Тема 1. Развитие групп мышц шеи.

1). Техника выполнения упражнений для мышц шеи.

Тема 2. Развитие групп мышц плечевого пояса.

1). Техника выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.

Тема 3. Развитие групп мышц рук.

1). Техника выполнения упражнений для мышц рук.

Тема 4. Развитие групп мышц брюшного пресса.

1). Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.

Тема 5. Развитие групп мышц спины.

1). Техника выполнения упражнений для мышц спины.

Тема 6. Развитие групп мышц тазобедренного сустава.

1). Техника выполнения упражнений для мышц тазобедренного сустава.

Тема 7. Развитие групп мышц стопы.

1). Техника выполнения упражнений для стоп.

2. Раздел: Настольный теннис

Тема 1. Стойки, передвижения и их сочетания. Игровая практика в свободном исполнении (приемы мяча, подачи мяча и их передача через сетку).

1). Стойки, передвижения и их сочетания.

2). Приемы мяча.

3). Подачи мяча.

4). Передача мяча через сетку

Тема 2. Прием и передачи мяча в левую сторону, а затем в правую сторону стола. Передачи мяча по диагонали. Подача мяча с внешней стороны ракетки.

1). Прием и передачи мяча в левую сторону стола.

2). Прием и передачи мяча в правую сторону стола.

3). Передачи мяча по диагонали.

4). Подача мяча с внешней стороны ракетки.

Тема 3. Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения. Учебная игра.

1). Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения.

Тема 4. Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки, а затем внешней в центре стола. Учебная игра.

1). Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки в центре стола.

2). Прием и передача мяча с внешней стороны ракетки в центре стола.

Тема 5. Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения, а затем внешней. Учебная игра с заданием исполнения изученной техники атаки.

- 1). Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения.
- 2). Атакующий удар внешней стороной ракетки с исходного положения.

Тема 6. Поддачи мяча внутренней и внешней стороной ракетки. Прием и передачи мяча по диагонали. Учебная игра с заданием по технике для закрепления навыка.

- 1). Поддачи мяча внутренней стороной ракетки.
- 2). Поддачи мяча внешней стороной ракетки.

3. Раздел: Аэробика

Тема 1. Базовая аэробика: терминология, базовые шаги, движения рук.

- 1). История развития аэробики.
- 2). Виды и направления в аэробике. Классификация аэробики.
- 3). Терминология и жестикуляция в аэробике.
- 4). Основные движения ногами, руками.

Тема 2. Методика составления комбинаций.

- 1). Составление связок и комбинаций на основе элементов базовой аэробики.
- 2). Методы составления комбинаций (линейный, «от головы к хвосту» и т. д.).

Тема 3. Основные движения и терминология в степ-аэробике, работа с применением внешних предметов (степ-платформа).

- 1). Основные движения с применением степ-платформы.
- 2). Составление связок и комбинаций на степ-платформе.

Тема 4. Общая физическая подготовка с использованием внешних предметов (степ-платформа), отягощений (гантели).

- 1). Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с использованием степ-платформы.
- 2). Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине с использованием степ-платформы.
- 3). Техника выполнения стретчинга со степ-платформой.
- 4). Техника выполнения упражнений для рук с отягощениями (гантелями).

Тема 5. Общая физическая подготовка: воспитание физических качеств.

- 1). Силовая тренировка.
- 2). Тренировка кардио-выносливости.
- 3). Координационная тренировка.
- 4). Стретчинг. Техника выполнения упражнений на гибкость.

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 /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: Атлетическая гимнастика

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|--|---------|-----|----|-----|----|-----|------------|-----|
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Рывок гири 16 кг | 40 | - | 30 | - | 20 | - | 19 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 50 | 14 | 40 | 12 | 30 | 10 | 29 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 70 | 47 | 60 | 40 | 50 | 34 | 49 | 33 |

Критерии оценивания:

- Техника выполнения: хват, работа рук, ног, туловища координация движений
- Техника выполнения: работа рук, положение ног, туловища, координация движений
- Техника выполнения: положение рук, ног, туловища, координация движений

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 |

Раздел: Настольный теннис

1 задание – подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника, при этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

2 задание – накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости; поставка (удар с полуплета) – вариант толчка технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником; топ-спин – технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение; топ-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча, выполняемый с целью немедленного выигрыша очка. Боковой топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое; свеча – удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученной и резаной. Крученная свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения; подрезка (аналогична срезке) – выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от стола. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение придать ракетке нужный угол наклона при подведении ее к мячу.

3 задание - Практическое судейство.

Критерии оценивания:

- Техника выполнения: работа рук, координация движений, результативное выполнение элементов техники.
- Техника выполнения: работа рук, координация движений, результативное выполнение технико-тактических приемов.
- Знание правил соревнования и умение самостоятельно вести счет.

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: Аэробика

| | Зачтено | | | | | | Не зачтено | |
|---|---------|-----|----|-----|----|-----|------------|-----|
| | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки с колен) | 50 | 33 | 40 | 25 | 30 | 17 | 29 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 70 | 66 | 60 | 50 | 50 | 34 | 49 | 33 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 13 | 16 | 7 | 11 | 6 | 8 | 5 | 7 |

Критерии оценивания:

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

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

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: Атлетическая гимнастика

Тема 1. Развитие групп мышц шеи.

- 1). Упражнения для мышц шеи

Тема 2. Развитие групп мышц плечевого пояса.

- 1). Упражнения для мышц плечевого пояса.
- 2). Работа на тренажере.

Тема 3. Развитие групп мышц рук.

- 1). Упражнения для мышц рук.
- 2). Работа на тренажере.

Тема 4. Развитие групп мышц брюшного пресса.

- 1). Упражнения для мышц брюшного пресса.
- 2). Работа на тренажере.

Тема 5. Развитие групп мышц спины.

- 1). Упражнения для мышц спины.
- 2). Работа на тренажере.

Тема 6. Развитие групп мышц тазобедренного сустава.

- 1). Упражнения для мышц тазобедренного сустава.
- 2). Работа на тренажере.

Тема 7. Развитие групп мышц стопы.

- 1). Упражнения для стоп.

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: Настольный теннис

Тема 1. Стойки, передвижения и их сочетания. Игровая практика в свободном исполнении (приемы мяча, подачи мяча и их передача через сетку).

- 1). Стойки, передвижения и их сочетания.
- 2). Приемы мяча.
- 3). Подачи мяча.
- 4). Передача мяча через сетку

Тема 2. Прием и передачи мяча в левую сторону, а затем в правую сторону стола. Передачи мяча по диагонали. Подача мяча с внешней стороны ракетки.

- 1). Прием и передачи мяча в левую сторону стола.
- 2). Прием и передачи мяча в правую сторону стола.
- 3). Передачи мяча по диагонали.
- 4). Подача мяча с внешней стороны ракетки.

Тема 3. Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения. Учебная игра.

- 1). Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения.
- 2). Учебная игра.

Тема 4. Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки, а затем внешней в центре стола. Учебная игра.

- 1). Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки в центре стола.
- 2). Прием и передача мяча с внешней стороны ракетки в центре стола.
- 3). Учебная игра.

Тема 5. Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения, а затем внешней. Учебная игра с заданием исполнения изученной техники атаки.

- 1). Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения.
- 2). Атакующий удар внешней стороной ракетки с исходного положения.
- 3). Учебная игра с заданием исполнения изученной техники атаки.

Тема 6. Подачи мяча внутренней и внешней стороной ракетки. Прием и передачи мяча по диагонали. Учебная игра с заданием по технике для закрепления навыка.

- 1). Подачи мяча внутренней стороной ракетки.
- 2). Подачи мяча внешней стороной ракетки.
- 3). Учебная игра с заданием по технике для закрепления навыка.

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: Аэробика

Тема 1. Базовая аэробика: терминология, базовые шаги, движения рук.

- 1). Выполнение основных движений ногами в сочетании с движениями рук.
- 2). Терминология и жестикуляция в аэробике.
- 3). Разучивание комбинаций и связок.

Тема 2. Методика составления комбинаций.

- 1). Составление связок и комбинаций на основе основных элементов базовой аэробики.
- 2). Разучивание связок и комбинаций с использованием линейного метода.
- 3). Демонстрация комбинаций собственного сочинения.

Тема 3. Основные движения и терминология в степ-аэробике, работа с применением внешних предметов (степ-платформа).

- 1). Основные движения с применением степ-платформы.
- 2). Разучивание связок и комбинаций на степ-платформе.

Тема 4. Общая физическая подготовка с использованием внешних предметов (степ-платформа), отягощений (гантели).

- 1). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с использованием степ-платформы
- 2). Поднимание туловища из положения лежа на спине с использованием степ-платформы.
- 3). Стретчинг со степ-платформой.
- 4). Упражнения для рук с отягощениями (гантелями).

Тема 5. Общая физическая подготовка: воспитание физических качеств.

- 1). Силовая тренировка.
- 2). Тренировка кардио-выносливости.
- 3). Координационная тренировка.
- 4). Стретчинг. Упражнения на гибкость.

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: Атлетическая гимнастика

Тема 1. Развитие групп мышц шеи.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц шеи.

Тема 2. Развитие групп мышц плечевого пояса.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц плечевого пояса.

Тема 3. Развитие групп мышц рук.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц рук.

Тема 4. Развитие групп мышц брюшного пресса.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.

Тема 5. Развитие групп мышц спины.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц спины.

Тема 6. Развитие групп мышц тазобедренного сустава.

- 1). Техника выполнения упражнений для мышц тазобедренного сустава.

Тема 7. Развитие групп мышц стопы.

- 1). Техника выполнения упражнений для стоп.

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 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: Настольный теннис

Тема 1. Стойки, передвижения и их сочетания. Игровая практика в свободном исполнении (приемы мяча, подачи мяча и их передача через сетку).

- 1). Стойки, передвижения и их сочетания.
- 2). Приемы мяча.
- 3). Подачи мяча.
- 4). Передача мяча через сетку

Тема 2. Прием и передачи мяча в левую сторону, а затем в правую сторону стола. Передачи мяча по диагонали. Подача мяча с внешней стороны ракетки.

- 1). Прием и передачи мяча в левую сторону стола.
- 2). Прием и передачи мяча в правую сторону стола.
- 3). Передачи мяча по диагонали.
- 4). Подача мяча с внешней стороны ракетки.

Тема 3. Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения. Учебная игра.

- 1). Прием и передача мяча с левой стороны стола с исходного положения.

Тема 4. Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки, а затем внешней в центре стола. Учебная игра.

- 1). Прием и передача мяча с внутренней стороны ракетки в центре стола.
- 2). Прием и передача мяча с внешней стороны ракетки в центре стола.

Тема 5. Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения, а затем внешней. Учебная игра с заданием исполнения изученной техники атаки.

- 1). Атакующий удар внутренней стороной ракетки с исходного положения.
- 2). Атакующий удар внешней стороной ракетки с исходного положения.

Тема 6. Подачи мяча внутренней и внешней стороной ракетки. Прием и передачи мяча по диагонали. Учебная игра с заданием по технике для закрепления навыка.

- 1). Подачи мяча внутренней стороной ракетки.
- 2). Подачи мяча внешней стороной ракетки.

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 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: Аэробика

Тема 1. Базовая аэробика: терминология, базовые шаги, движения рук.

- 1). История развития аэробики.
- 2). Виды и направления в аэробике. Классификация аэробики.
- 3). Терминология и жестикуляция в аэробике.
- 4). Основные движения ногами, руками.

Тема 2. Методика составления комбинаций.

- 1). Составление связок и комбинаций на основе элементов базовой аэробики.
- 2). Методы составления комбинаций (линейный, «от головы к хвосту» и т. д.).

Тема 3. Основные движения и терминология в степ-аэробике, работа с применением внешних предметов (степ-платформа).

- 1). Основные движения с применением степ-платформы.
- 2). Составление связок и комбинаций на степ-платформе.

Тема 4. Общая физическая подготовка с использованием внешних предметов (степ-платформа), отягощений (гантели).

1). Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с использованием степ-платформы.

2). Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине с использованием степ-платформы.

3). Техника выполнения стретчинга со степ-платформой.

4). Техника выполнения упражнений для рук с отягощениями (гантелями).

Тема 5. Общая физическая подготовка: воспитание физических качеств.

- 1). Силовая тренировка.
- 2). Тренировка кардио-выносливости.
- 3). Координационная тренировка.
- 4). Стретчинг. Техника выполнения упражнений на гибкость.

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 |