

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбинов Балдун Баторович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2024 20:21:35
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
Информатика и
информационные
технологии в экономике

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан экономического
факультета

уч. ст., уч. зв.

ФИО

подпись

«__» _____ 20__ г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
дисциплины (модуля) Б1.О.08 Физическая культура и спорт
Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль)
Прикладная информатика в экономике АПК
бакалавр

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедры Физическое воспитание

Разработчик (и)

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Внутренние эксперты:
Председатель методической
комиссии экономического
факультета

подпись

уч.ст., уч. зв.

И.О.Фамилия

Заведующий методическим
кабинетом УМУ

подпись

И.О.Фамилия

ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) / практике 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) / практики.

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

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

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

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

- оценочные средства, применяемые для текущего контроля;

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

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины (модуля) / практики, 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	теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способностью осуществлять действия за счет должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	Способностью выполнять действия за счет должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
		ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2.3 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	Программа к зачету по учебной дисциплине
	Вопросы к зачету
	Плановая процедура проведения зачета
2. Средства для текущего контроля	Комплект вопросов для самостоятельного изучения темы
	Общий алгоритм самостоятельного изучения темы
	Критерии оценки самостоятельного изучения темы
	Комплект заданий для выполнения контрольных нормативов
	Критерии оценки выполнения контрольных нормативов
	Комплект заданий для выполнения практической работы
Критерии оценки выполнения практической работы	

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Индекс и название компетенции	Трудовые функции	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								
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	Полнота знаний	теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	не знает и не понимает основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для	плохо знает и понимает основы по поддержанию должного уровня физической	хорошо знает как поддерживать должный уровень физической подготовленности для	в совершенстве знает технологию ведения здорового образа жизни для поддержания	Вопросы к зачету Тестовые вопросы для проведения итогового контроля Вопросы для самостоятельного изучения темы Комплект

социально и профессиональной деятельности	и соблюдает нормы здорового образа жизни		и соблюдает нормы здорового образа жизни	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не достаточно хорошо соблюдает нормы здорового образа жизни	обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	должного уровня физической подготовленности к обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	заданий для самостоятельной работы обучающихся
		Наличие умений	Способностью выполнять действия за счет поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	Не знает и не понимает, как применять теоретические основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Плохо знает и понимает, как применять теоретические основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В совершенстве умеет использовать теоретические основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
		Наличие навыков (владение опытом)	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы	Не знает и не понимает, как владеть навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной	Недостаточно хорошо владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения	способностью хорошо поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	способностью в совершенстве поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	

			здорового образа жизни	социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	
ИД-2 – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		Полнота знаний	основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Недостаточно хорошо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В совершенстве знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
		Наличие умений	применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает и не понимает сущностные основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Недостаточно хорошо умеет излагать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	способностью осмысленно излагать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий профессиональной	способностью в совершенстве постигнуть основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	

				профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности	деятельности	профессиональной деятельности	
		Наличие навыков (владение опытом)	способностью применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает и не понимает, как применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Недостаточно хорошо сформированы навыки владения основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Хорошо владеет теоретическими основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В совершенстве владеет теоретическими основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих 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.О.23 Физическая культура и спорт Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в академии»	
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 (трудоёмкости), 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)

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность.
6. Физическая подготовленность.
7. Тактическая подготовленность.
8. Психическая подготовленность.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность
10. специальной физической подготовки.
11. Интенсивность физических нагрузок.
12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
13. Значение мышечной релаксации.

14. Коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая и моторная плотность занятия.
18. Методы физического воспитания.
19. Метод регламентированного упражнения.
20. Игровой метод.
21. Соревновательный метод.
22. Использование словесных и сенсорных методов.
23. Общие основы обучения движениям.
24. Этапы обучения движениям.
25. Первый этап обучения — ознакомление, первичное заучивание.
26. Второй этап обучения — формирование умения.
27. Третий этап обучения — формирование двигательного навыка.
28. Общие положения воспитания физических качеств.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) 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
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. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу). Бег по дистанции. Эстафета 4 по 100 м. Развитие скорости.

- 1). Бег по дистанции с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.
- 2). Упражнения на скорость.

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. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу). Бег по дистанции. Эстафета 4 по 100 м.

Развитие скорости.

- 1). Техника передачи эстафетной палочки снизу.
- 2). Техника бега по дистанции.
- 3). Техника выполнения упражнений на скорость.

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	Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания

«неудовлетворительно»	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