

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Общеобразовательные и гуманитарные науки»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры ОиГН

«20» ноя 2021 г., протокол № 2

И.о. зав. кафедрой

И.А. Лунгу



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине:

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

«Элективные курсы по физической культуре»

Направление:

2.23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Автомобили и автомобильное хозяйство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

ГОД НАБОРА 2020

Разработал:

преподаватель

 А.Л. Ткаченко

Бендеры, 2021

**Паспорт фонда оценочных средств по учебным дисциплинам:
«Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре»**

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Уметь:

- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально-прикладной физической подготовке);
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Контроль знаний студентов по дисциплине включает в себя: текущий и промежуточный контроль

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1 Легкая атлетика 1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции. 1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). 1.4 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров - муж., 2000 метров - жен.). 1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте)	ОК-8	индивидуальное задание, практические задания, сдача тестов

	1.10 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.11 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 1.12 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.13 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.		
2	Раздел 2 Волейбол 2.1 Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 2.2 Упражнения для обучения техники приема двумя снизу в опорном положении. 2.3 Упражнения для обучения техники приема одной снизу в опорном положении. 2.4 Упражнения для обучения техники передачи сверху в опорном положении. 2.4 Упражнения для обучения техники передачи снизу в опорном положении. 2.5 Упражнения для обучения техники нижней подачи. 2.6 Упражнения для обучения техники верхней боковой подачи. 2.7 Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи. 2.8 Упражнения для обучения техники обманного атакующего удара. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.	ОК-8	индивидуальное задание, практические задания, сдача тестов
3	Раздел 3 Баскетбол 3.1 Упражнения для обучения техники передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.2 Упражнения для обучения техники передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3 Упражнения для обучения техники передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4 Упражнения для обучения техники ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5 Упражнения для обучения техники ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.6 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.7 Упражнения для обучения техники броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.8 Упражнения для обучения техники овладения мячом. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.	ОК-8	индивидуальное задание, командные взаимодействия, практические задания, сдача тестов
4	Раздел 4 Футбол 4.1 Упражнения для обучения техники передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.2 Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней	ОК-8	индивидуальное задание, практические задания, сдача тестов

	частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 4.3 Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). 4.4 Упражнения для обучения техники остановки мяча головой (средней частью лба). 4.5 Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). 4.6 Упражнения для обучения техники передач по дистанциям. 4.7 Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.8 Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.9 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 4.10 Упражнения для обучения техники передач по времени (своевременная, запоздалая, ранняя). 4.11 Упражнения для обучения техники ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы). 4.12 Упражнения для обучения техники ударов головой по мячу (средней частью лба). Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки.		
5	Раздел 5 Настольный теннис 5.1 Упражнения для обучения техники перемещений (основная стойка и исходное положение работа ног, движение корпуса, движение верхнего плечевого пояса). 5.2- Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд). 5.3-Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). 5.4- Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). 5.5- Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). 5.6- Упражнения для обучения основных технических элементов. (толчок, накат, подрезка, топ-спин, завершающий удар, свеча, блок или подставка). 5.7-Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки ст-ов.	ОК-8	индивидуальное задание, практические задания
6	Раздел 6 ППФП Упражнения на развитие профессионально важных психофизиологических и психофизических качеств. 6.2 - Упражнения на формирование профессионально важных прикладных навыков и умений. 6.3 - Упражнения на обеспечение устойчивости к профессиональным и профессионально обусловленным заболеваниям. 6.4 - Упражнения на воспитание профессиональной направленности и моральных качеств.	ОК-8	индивидуальное задание, практические задания, рефераты
7	Раздел 7 Туризм 7.1 Организация туристического похода (маршрут, обязанности, укладка рюкзака). 7.2 - Способы вязки узлов(морской, простой, кровавый, восьмерка, дубовый, ульян и т.д.).	ОК-8	поисково-индивидуальное задание, практические задания,

	7.3 – Способы разжигания костра (шалаш, колодец, звездный, таежный, три бревна и т.д.). 7.4 – Организация туристического лагеря (разбивка палатки, быт). 7.5 - Охрана окружающей среды.		
Промежуточная аттестация Все разделы дисциплин		ОК-8	Вопросы к зачету

Учебная дисциплина: «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, теоретический, практический и контрольный учебный материал. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

– **теоретический** – направленный на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

– **практический** состоит из двух подразделов: *методико-практический* – обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *учебно-тренировочного* – содействующий приобретению опыта творческой, практической деятельности, направленный на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигательными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникающему в процессе двигательной деятельности.

– **контрольный** – определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результата учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет две учебные программы, включает два взаимосвязанных компонента:

– **обязательный** (базовый) (**Физическая культура-72ч.**), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности;

– **вариативный** (**Элективные курсы по физической культуре-328ч.**), опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, материально-техническую оснащенность вуза.

Критерии оценки текущего контроля:

Тестирование спортивно-технической подготовки (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП).

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий по физической культуре на каждом курсе создаются учебные отделения: специальное, основное.

Распределение студентов по учебным отделениям и группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Если состояние здоровья, физическая подготовленность и развитие улучшились, то они могут быть переведены на основании заключения врача и решения кафедры в следующую медицинскую группу или учебное отделение по окончании учебного года или семестра.

Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты должны быть переведены в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Специальное учебное отделение группы комплектуется с учетом характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Освобождение от практических

занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, не освобождаются от изучения методико-практического раздела программы и должны присутствовать на занятиях при разборе учебного материала, готовить реферативные доклады.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний методико-практического раздела программы, включенных в перечень вопросов и тестов и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовки.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 8-10 тестов, включая четыре обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 8-ми тестов, включая посещения практических занятий без пропусков по неуважительной причине.

В конце каждого курса осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам 80% посещаемости, сдачи обязательных и контрольных тестов. Знания и успеваемость студентов оценивается по балльно-рейтинговой системе.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Одним из направлений повышения мотивации студентов к освоению образовательных программ по физической культуре, их стимулирования на регулярную и результативную учебную работу, активизацию личностного участия в формировании своего индивидуального учебного плана является балльно-рейтинговая система оценки успеваемости, выступающая составной частью системы качества обучения. В вузовской практике рейтинг – это некоторая числовая величина, выраженная, как правило, по балльной шкале и интегрально характеризующая успеваемость и знания студента в течение определенного периода обучения (семестр, год и т.д.). Балльно-рейтинговая система комплексной оценки достижений студентов по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется по всем разделам программ. Для преемственности критериев комплексного тестирования знаний и показателей физической подготовленности применена 100-балльная шкала оценки тестовых заданий.

Теоретический раздел оценивается по результатам ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

Практический раздел оценивается по результатам обязательного и дополнительного тестирования, которое проводится на каждом курсе в начале первого полугодия и в конце второго полугодия, текущее тестирование – в течение каждого семестра.

За весь период обучения студент набирает определённую сумму баллов, которая характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

Оценка работы студента проводится по 100-балльной шкале по каждому контролируемому виду учебной работы (аттестация, технический зачёт, итоговый зачет). Оценки проставляются в ходе текущего контроля знаний в течение семестра, а также при промежуточном контроле.

Шкала соответствия между баллами, выставленными по многобалльной системе, и отметками по пятибалльной системе

Наименование отметки	Сумма баллов	Числовой эквивалент
Отлично	90-100	5
Хорошо	70-89	4
Удовлетворительно	40-69	3
Неудовлетворительно	0-39	2

Обязательное тестирование проводится вначале учебного года на I курсе как вводный контроль, характеризующий подготовленность при поступлении студентов в ВУЗ, активность проведения студентами самостоятельных занятий в каникулярный период времени и в

конце каждого года обучения IV, VI семестрах – как определяющий сдвиг за прошедший период.

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов I - III курсов

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии спортивно-технического тестирования студентов I - III курсов

Критерии СТТ по видам представлены в приложении №1

Контрольные вопросы по текущей аттестации учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (1 курс)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

1. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
7. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
5. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
6. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая само регуляция.
7. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
8. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
4. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
9. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (2 курс)

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детали-

зированной разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

3. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

6. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

4. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений). Признак чрезмерной нагрузки.

5. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

6. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

2. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

3. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

4. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

5. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

6. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

7. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

8. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (3 курс)

Тема 9. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
4. Методы упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 10. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
3. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
5. Основное содержание ППФП студентов и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
6. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
7. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственной физической культуры) в рабочее и свободное время.
2. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Контрольные вопросы по текущей аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов (3 курс)

1. Общая и моторная плотность занятий, пути их повышения.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.
5. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.
6. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.
7. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.
8. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура в семье.
10. Физическая культура и экология.
11. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Критерии эффективности ЗОЖ.
13. Возрастные особенности развития личности.
14. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).

15. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.
16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.
17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.
18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.
19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
21. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
22. Техника бега (основные фазы).
23. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
24. Организация двигательной активности.
25. Воспитание физических качеств, краткая характеристика.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально- прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.
31. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и предупреждение несчастных случаев на воде.
32. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.
33. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.
34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).
35. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.
36. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.
37. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках.
38. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.
39. Что такое физическая культура, физическое воспитание, спорт.
40. Защита в баскетболе.

Виды, содержание заданий и критерии оценки самостоятельной работы обучающихся (реферат, доклад с презентацией, выполнение практических заданий)

Структура оценочных средств реферата

Основные требования к реферату

Распределение тем реферата между обучающимися и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется ведущим преподавателем. Тема реферата может быть выбрана обучающимся самостоятельно, но обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Для подготовки реферата следует использовать научные статьи в периодической печати (журналы *наименование*); научные публикации (монографии), а также материалы научно-методических конференций и круглых столов, которые в последнее время обычно публикуются в Интернете на сайтах высших учебных заведений, российских образовательных порталах.

Реферат должен включать:

- *титульный лист* с указанием названия вуза и факультета, кафедры и дисциплины, вида работы и названия темы, учебной группы и фамилии с инициалами студента, а также места (города) и года написания;
- *лист с оглавлением* (планом) работы;
- *введение*;
- *основную часть*;
- *список литературы*;
- *приложения* (при необходимости).

По структуре, оформлению и объему реферат должен отвечать следующим требованиям:

во *введении* (1-2 стр.) – обосновать актуальность темы, коротко осветить состояние научной разработки проблемы;

в *основной части* (5-8 стр.) – раскрыть содержание рассматриваемой темы (по отдельным вопросам (разделам, главам или параграфам). При этом рассуждения автора должны подкреп-

ляться конкретными фактами, цифрами, документами (на каждый из них должны быть сделаны соответствующие сноски). Важно вычленять факторы, особенности, направления, характерные черты, содержание педагогического процесса. Каждый вопрос (раздел, глава или параграф) должны заканчиваться *выводом* (логическим итогом рассуждений, заключением);

в *списке литературы* – дать библиографическое описание литературы (перечислить использованные источники, в т.ч., адреса Internet-ресурсов. Список литературы должен содержать не менее 5 источников (монографии и научные статьи). Учебная литература не учитывается. Обязательно должны быть включены все произведения, из которых приведены цитаты. Все литературные источники располагаются в алфавитном порядке. В случае использования работ одного автора следует помещать их в хронологической последовательности издания;

оформление реферата должно быть выполнено с одной стороны листа бумагаформата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы должны быть пронумерованы (титальный лист не нумеруется, но считается). Текст должен быть структурирован по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на литературные источники в соответствии с требованиями ГОСТа.

минимальный объем реферата - 7-10 страниц.

Использование готовых рефератов из сети Интернет **запрещается**.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Темы рефератов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предлагается студентам из перечня вопросов для контроля теоретических знаний студентов соответствующего курса.

Основные критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным аппаратом)	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий, приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интерпретация описываемых в реферате фактов и проблем	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа. (Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: ГОСТ Р 7.0.5-2008. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511).

Балльная шкала для оценки реферата

Позиция контрольной работы	Макс. кол-во баллов (max= 13,3)	Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов
Оглавление	1,3	- раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -
Введение	1,5	- степень отражения актуальности темы - максимум 0,5 баллов; - определение цели работы - максимум 0,5 баллов; - постановка задач по достижению поставленной цели -
Основная часть	8,0	- раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 1,5 баллов; - критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 1,5 баллов; - полнота раскрытия темы - максимум 2,0 баллов; - логическая связность изложения материала – максимум 1,5 баллов; - авторская позиция по рассматриваемой проблеме - максимум 1,5 баллов.
Список литературы	2,0	- соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,4 балла; - разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,8 балла; - современность литературы - максимум 0,4 балла; - наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и веб-сайты - максимум 0,4 баллов.
Оформление работы	0,5	Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа

Содержание, методика проведения и структура оценочных средств промежуточного контроля (зачета)

В качестве промежуточного контроля предусмотрен зачёт. Вопросы, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал. Студенты, набравших по текущему контролю **менее 40 баллов** от максимально возможных, **не допускаются** к сдаче зачёта.

Вопросы для подготовки к зачету:

Контрольные вопросы по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Перечень теоретических вопросов к зачету (1 курс)

1. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
10. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
12. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

14. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
15. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
16. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).
17. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
18. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).
19. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
23. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
24. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
25. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
26. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
28. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
29. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
30. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
31. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
32. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
33. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
34. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Перечень теоретических вопросов к зачету (2 курс)

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
3. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий, индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
10. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
12. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений). Признак чрезмерной нагрузки.
13. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
14. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
15. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
16. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
17. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
18. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
19. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
20. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
21. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.
22. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
23. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
24. Массовый спорт. Его цели и задачи.

Перечень теоретических вопросов к зачету (3 курс)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
4. Методы упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
9. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
10. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
12. Основное содержание ППФП студентов и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
13. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
14. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК (производственной физической культуры) в рабочее и свободное время.
16. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
17. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
18. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
19. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Контрольные вопросы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Перечень теоретических вопросов к зачету (3 курс)

1. Общая и моторная плотность занятий, пути их повышения.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Состав судейской коллегии в волейболе. Их функции.
5. Состав судейской коллегии в баскетболе. Их функции.
6. Туризм в системе физического воспитания, его задачи.
7. Личная гигиена туриста, требования к одежде и обуви.
8. Охрана природы, соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура в семье.
10. Физическая культура и экология.
11. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Критерии эффективности ЗОЖ.
13. Возрастные особенности развития личности.
14. Техника прыжков в длину с разбега (основные фазы).
15. Активный отдых, физкультурная пауза, физкультминутка.
16. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых ситуаций.
17. Определение понятия физическая рекреация, движения реабилитации, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.
18. Отдых – как специфический компонент нагрузки.
19. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
21. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
22. Техника бега (основные фазы).
23. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.

24. Организация двигательной активности.
25. Воспитание физических качеств, краткая характеристика.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Физическая культура и спорт в свободное время.
30. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.
31. Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах. Меры предосторожности и предупреждение несчастных случаев на воде.
32. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание.
33. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья и развития физических качеств.
34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-12 упр.).
35. Техника выполнения броска (сверху) в баскетболе.
36. Виды легкой атлетики, краткая характеристика.
37. Техника безопасности при беге метаниях, прыжках.
38. Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.
39. Что такое физическая культура, физическое воспитание, спорт.
40. Защита в баскетболе.

Критерии оценки промежуточного контроля

«ОТЛИЧНО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы тестовых заданий, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами в объеме, необходимом для практической деятельности агронома; увязывает теоретические аспекты предмета с задачами практического виноградарства; владеет знаниями основных агротехнических приемов выращивания винограда.

«ХОРОШО» - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Таблица зачетных требований по физической культуре к студентам ВО
(Волейбол) – Девушки.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи сверху (не выходя из круга)	30	25	20	15	10										
Передачи снизу (расстояние не ближе 1 м.)	30	25	20	15	10										
Передачи св. в дв.и и шир. в/пл)						4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1
Передачи в парах (верхняя)	25	20	15	10	5										
Передачи в парах (нижняя)	25	20	15	10	5										
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)						16	14	12	10	18	18	16	14	12	10
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Чередование передач над собой.	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Чередование передач от стены.	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
Чередование передач в парах						25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15					
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)						5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
К-с от пола.						9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
К-с от стены.						9	7	5	3	1	11	9	7	5	3

(Волейбол) – Юноши.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи сверху (не вых. из круга)	40	35	30	25	20										
Передачи снизу (р-е не бл. 1 м.)	40	35	30	25	20										
Передачи св. в дв.ишир. в/пл)						5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Передачи в парах (верхняя)	35	30	25	20	15										
Передачи в парах (нижняя)	35	30	25	20	15										
Передачи в парах (ч/з сетку в 3 кас.)						24	22	20	18	16	22	20	18	16	14
Передачи на точность(в кольцо)	4	3	2	1	Прав.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Чередование передач над собой.	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
Чередование передач от стены.	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25
Чередование передач в парах						35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
Нап. удар пр., лев. рукой (от пола)	40	35	30	25	20	45	40	35	30	25					
Нап. удар ч/з сетку (с блоком)						7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
К-с от пола.						12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
К-с от стены.						12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

(Баскетбол) –Юноши.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м., д-3м.	33	31	29	27	25	35	33	31	29	27					
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-3м.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах. В прыжке.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах (скрытая)	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20					
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.)	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с.	6.8	7.0	7.3	7.5	8	6.5	6.7	7	7.2	7.7					
Ведение мяча (фигурная змейка)						6.5	6.7	7	7.2	7.7	6.0	6.2	6.5	7	7.5
Ведение 2я мячами (поперем.15, 18, 20)	30	25	20	15	10	36	31	26	21	16	40	35	30	25	20
Броски с 3х точек (с 9раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
2й шаг с 2х сторон (6 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение 2я мячами (9м.)						7.5	8	8.5	9	10	7	7.5	8	8.5	9
Быстрый прорыв	16	18	20	22	24	15	17	19	21	14	15	17	19	21	23
Ведение мяча (обводка дуги)	7	7.5	8	8.5	9										
Добивание в прыжке 6 раз						4	3	2	1	-	5	4	3	2	1
Перевод за спиной любой рукой 8р.						7	6	5	4	3	8	7	6	5	4

(Баскетбол) –Девушки.

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи в парах от груди(30с); ю-5м., д-3м.	33	31	29	27	25	35	33	31	29	27					
Передачи в парах с отскоком (30с); ю-5м., д-3м.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Передачи в парах. В прыжке.	20	18	16	14	12	23	20	18	16	14					
Передачи в парах (скрытая)	30	28	26	24	22	33	31	29	27	25					
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.); ю-5м., д-3м.	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30	60	55	50	45	40
Штрафные броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с.	8	8.5	9	9.5	10	7.7	8	8.5	9	9.5					
Ведение мяча (фигурная змейка)						8	8.5	9	9.5	10	7.7	8	8.5	9	9.5
Ведение 2я мячами (поперем.15,18,20)	30	25	20	15	10	36	31	26	21	16	40	35	30	25	20
Броски с 3х точек (с 9раз)	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
2й шаг с 2х сторон (8 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение 2я мячами (9м.)						8	8.5	9	9.5	10.5	7.5	8	8.5	9	10
Быстрый прорыв	20	22	24	27	30	18	20	22	24	27	17	19	21	23	25

Ведение мяча (обводка дуги)	8	8.5	9	9.5	10										
Добивание в прыжке 6 раз						3	2	1	Пр.	Пр.	4	3	2	1	Пр.
Перевод за спиной любой рукой 8р.						6	5	4	3	2	7	6	5	4	3

(ОФП и ППФП)

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Отжимания	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35	60	55	50	45	40
Скакалка (30с. 2е-3к.)	70	65	60	55	50	75	70	65	60	55	10	8	6	4	2
Скакалка (количество)	200	180	160	140	120	220	200	180	160	140	240	220	200	180	160
Брусья	22	19	16	13	10	25	22	19	16	13	30	27	24	21	18
Пресс (цифры: 15, 18, 20)	30	25	20	15	10	36	31	26	19	14	40	35	30	25	20
Подтягивания	15	13	11	9	7	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12
Приседание на 1 ноге 1р. смена ног.(с опорой)	40	37	34	31	28	45	42	39	36	33	50	47	44	41	38
Полоса препятствий	50	55	60	1,10	1,20	47	52	57	1,07	1,17	45	50	55	1,05	1,10
Челночный бег 3х9	6.5	6.7	6.9	7.2	7.5	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	6.3	6.5	6.7	6.9	7.1
Пресс поднимание туловища за 30с.	35	32	29	26	23	38	35	32	29	26	40	37	34	31	28
Пресс поднимание прямых ног 90гр.	25	22	19	16	13	28	25	22	19	16	30	27	24	21	18
Прыжок в длину с места	250	240	230	220	200	255	245	235	225	205	260	255	250	245	225

(Футбол) (юноши)

Наименование	I курс					II курс					III курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Вбрасывание аула	25	23	21	19	17	27	25	23	21	19					
Удары по воздуху в ворота с 18м. 5уд.	4	3	2	1	-										
Удары по воздуху в ворота по углам с 11м, 16м. 8уд..с уменьш. раст.	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24					
Набивание мяча не больше 4х раз на 1й ноге.	35	30	25	20	15	37	35	33	31	29					
Передачи в парах (по воздуху.) В тройке в разн стороны 3к.	15	13	10	8	5	17	15	13	10	8					
Передачи по воздуху на точность с 20, 22, 25м (3*3) 6 уд.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Ведение мяча (змейка) с уд. по воротам с16 (20м. 3к); 6 уд.	4	3	2	1	4	6	5	4	3	2					
Передачи на дальность с 30м. 3 кв. 7на7						8	6	5	4	3	8	6	5	4	3
Удары по катящ. мячу после передачи с 16, 20м по возд.буд. слета 3к. с 16м.	4	3	2	1	4	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3