

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: **09.03.04 Программная инженерия**

Форма обучения: очная

Фонд оценочных средств рассмотрен  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол №

## 1. Формы аттестации по дисциплине

- 1.1. Форма промежуточной аттестации:  
Очная форма обучения - Зачёт во 2,3,4,5,6 семестрах

Способ проведения промежуточной аттестации: тестирование физической подготовленности / проверочная работа в виде реферата на заданную тему

- 1.2 Формы текущей аттестации:

Таблица 1.2

№ п/п	Форма обучения	
	ОФО	ЗФО
1	Работа на практических занятиях / Подготовка материала для реферата	-

## 2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 2.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<b>2 семестр</b>					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
2		Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку.			
3		Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность.			
4		Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками.			
5		Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки.			
6		Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям.			
7		Развитие координации. Повторение командных действий.			
8	2	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
9		Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.			
10		Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении.			
11		Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность.			
12		Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении.			
13		Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении.			

14		Развитие двигательной реакции. Обучение передаче мяча в парах с броском в кольцо.			
15	3	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, повторение связки 6 элементов.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
16		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног, повторение связки 8 элементов.			
17		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног в поворотах, повторение связки 10 элементов.			
18		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой направлений, повторение связки 6 элементов.			
19		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание, повторение связки 8 элементов.			
20		Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость, повторение связки 10 элементов.			
21	4	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
22		Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.			
23		Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.			
24		Обучение технике финиширования.			
25		Обучение технике челночного бега.			
26		Обучение технике прыжка в длину, с места.			
<b>3 семестр</b>					
27	1	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
28		Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели.			
29		Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию.			
30		Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4.			
31		Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели.			
32		Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4.			
33		Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой			
34	2	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
35		Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо.			
36		Развитие скоростно-силовых способностей.			
		Обучение техническим приемам, обучение броскам в кольцо.			

37		Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом.		броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка материалов реферата**	
38		Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке.			
39		Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов.			
40		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам.			
41	3	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
42		Развитие двигательного-координационных способностей и чувства ритма, обучение круговой тренировке в аэробике.			
43		Развитие скоростного качества. Стретчинг, обучение круговой тренировке в аэробике, спортивная композиция из 6 движений.			
44		Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Стретчинг, спортивная композиция из 8 движений.			
45		Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг, спортивная композиция из 10 движений.			
46		Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг, спортивная композиция из 12 движений.			
47		Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг.			
48	4	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
49		Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.			
50		Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.			
51		Обучение технике финиширования.			
52		Обучение технике челночного бега.			
53	Обучение технике прыжка в длину, с места.				
4 семестр					
54	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники подачи мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
55		Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону.			
56		Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи.			
57		Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели.			
58		Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке.			
59	Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели.				

60	2	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
61		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам.			
62		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.			
63		Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом.			
64		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах.			
65		Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам.			
66	3	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 8 упражнений.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
67		Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 10 упражнений.			
68		Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 12 упражнений.			
69		Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 14 упражнений.			
70		Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 16 упражнений.			
71		Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики, комплекс из 18 упражнений.			
72	4	Обучение основам техники бега на средние дистанции.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
73		Обучение технике эстафетного бега.			
74		Обучение технике бега на длинные дистанции.			
75		Обучение технике бега с барьерами.			
76		Обучение эстафетному бегу, с передачей эстафетной палочки			
77		Обучение технике прыжка в длину, с разбега.			
<b>5 семестр</b>					
78	1	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники подачи мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока /	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
79		Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования.			
80		Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию.			
81		Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.			
82		Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара.			
83		Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.			
				Подготовка	

84		Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару.		материалов реферата**	
85	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
86		Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.			
87		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам.			
88		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.			
89		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении).			
90		Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении.			
91		Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передач мяча с ударом о пол.			
92	3	Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики, комплекс из 8 упражнений.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
93		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 10 упражнений.			
94		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 12 упражнений.			
95		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 14 упражнений.			
96		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 16 упражнений.			
97		Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики, комплекс из 18 упражнений.			
98	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
99		Совершенствование техники эстафетного бега.			
100		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
101		Совершенствование техники бега с барьерами.			
102		Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.			
103		Совершенствование техники прыжка в высоту.			
104		Техника безопасности в легкой атлетике. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности			
<b>6 семестр</b>					
105	1	Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2	Работа на <u>практических занятиях</u> : - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
106		Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.			
107		Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи.			

108		Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений.	УК-7.3 33, У3, В3	сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка материалов реферата**	
109		Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке.			
110		Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол.			
111	2	Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
112		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.			
113		Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах.			
114		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках.			
115		Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.			
116		Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в баскетбол			
117	3	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
118		Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов.			
119		Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов.			
120		Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов.			
121		Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
122	4	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка материалов реферата**	Тестирование физической подготовленности / Реферат на заданную тему
123		Совершенствование техники эстафетного бега.			
124		Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м			
125		Совершенствование техники метания.			
126		Совершенствование техники прыжка в длину, с места			
127		Гигиенические требования при выполнении физических упражнений.			
128		Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			

\*\* - для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, предполагается проверочная работа в виде реферата на заданную тему.



### 3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяет оценить результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка». Он включает в себя оценку степени владения физкультурно-спортивными навыками игровых видов спорта, волейболу и баскетболу, фитнесу, легкой атлетике. Дает общую оценку физической подготовленности обучающегося.

3.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:

- оценку техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков обучающихся очной формы обучения, на практических занятиях, по разделам программы: (Приложение 1), количество – 12;

- подготовку материала для проверочной работы в виде реферата на заданную тему, для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям (Приложение 3), количество – 36;

3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- выполнение тестовых заданий на демонстрацию уровня развития физических качеств по общей физической подготовке (Приложение 2), количество – 7;

- выполнение проверочной работы в виде реферата на заданную тему, для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям (Приложение 3), количество – 36

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное  
 образовательное учреждение высшего образования  
 «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

Оценка техники выполнения двигательных действий  
 на практических занятиях  
 по разделу программы волейбол для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах (0...28)		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
1	Выполнение техники подачи мяча и передачи мяча	не владеет техникой подачи и передачи мяча	владеет техникой подачи и передачи мяча	уверенно владеет техникой подачи и передачи мяча
	Выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку	не осуществляет взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку	осуществляет взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку	демонстрирует уверенное взаимодействие с партнером и передачу мяча в парах, через сетку
	Выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.	не владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча	владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча	уверенно владеет техникой взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча
	Выполнение техники нападающего удара и постановки блока	не владеет техникой нападающего удара и постановки блока	владеет техникой нападающего удара и постановки блока	уверенно владеет техникой нападающего удара и постановки блока

Оценка техники выполнения двигательных действий  
 на практических занятиях  
 по разделу программы баскетбол для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах (0...32)		
		0...10	11...21	22...32
1	2	3	4	5
2	Выполнение техники ведения и передач мяча	не владеет техникой ведения и передач мяча	владеет техникой ведения и передач мяча	уверенно владеет техникой ведения и передач мяча
	Выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении	не осуществляет взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении	осуществляет взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении	демонстрирует уверенное взаимодействие с партнером и передачи мяча в движении
	Выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность	не владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность	владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность	уверенно владеет техникой броска в кольцо с ведением на точность
	Выполнение техники прорывных действий в игре	не владеет техникой прорывных действий в игре	владеет техникой прорывных действий в игре	уверенно владеет техникой прорывных действий в игре

Оценка техники выполнения двигательных действий  
на практических занятиях  
по разделу программы *фитнес* для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах (0...28)		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
3	Выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений	не владеет техникой танцевальных движений, композиций из 10 движений	владеет техникой танцевальных движений, композиций из 10 движений	уверенно владеет техникой танцевальных движений, композиций из 10 движений
	Выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений	не владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений	владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений	уверенно владеет техникой стретчинга, комплекса из 10 упражнений
	Выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.	не владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.	владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.	уверенно владеет техникой бега на короткую дистанцию – 100 м.
	Выполнение техникой прыжка в длину, с места	не владеет техникой прыжка в длину, с места	владеет техникой прыжка в длину, с места	уверенно владеет техникой прыжка в длину, с места

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное  
 образовательное учреждение высшего образования  
 «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности  
 в промежуточной аттестации обучающихся очной формы обучения

№	Уровень физической подготовленности (тестирование физических качеств)	низкий		средний		высокий		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	
<b>Обязательные для всех видов физкультурно- спортивной деятельности</b>								
1	Бег 100 м	юн.	14.5	1	14,2	2	13.6	3
		дев.	17.9		17,5		15.6	
2	Прыжок в длину, с места	юн.	211	0,5	226	1	250	1,5
		дев.	171		181		205	
3	Челночный бег 3 x 10 м	юн.	8.1	0,5	7.8	1	7.4	1,5
		дев.	9.1		8.9		8.7	
4	Стигание и разгибание рук, в упор лёжа, на полу	юн.	27	1	31	2	43	3
		дев.	9		11		16	
5	Подъём туловища в сед, из положения лёжа, за 1 мин	дев.	32	1	36	2	47	3
		юн.	31		34		42	
<b>Баллы:</b>		<b>0 - 4</b>		<b>5 - 8</b>		<b>9 - 12</b>		

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физической культуры и спорта

Примерные темы рефератов: для обучающихся освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, очной формы обучения;

**Легкая атлетика в системе физического воспитания.**

1. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
2. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

**Волейбол**

- 5 Волейбол: азбука волейбола.
- 6 Волейбол: передачи.
- 7 Волейбол: подача.

**Баскетбол**

8. Баскетбол: азбука баскетбола.
9. Баскетбол: элементы техники.
10. Баскетбол: броски мяча.

**Физическая культура и спорт**

11. Формирование ценностных ориентаций к занятиям физической культурой и спортом
12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма на занятиях спортом.
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей.
18. Развитие основных физических качеств девушек.
19. Опорно-двигательный аппарат. Развитие силы и мышц.
20. Сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы
21. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическая культура и физическое воспитание
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
25. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
26. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

**Здоровый образ жизни.**

27. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
28. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха
29. Биологические ритмы и сон
30. Наука о весе тела и питании человека.
31. Формирование двигательных умений и навыков.
32. Воспитание основных физических качеств человека
33. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
34. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
35. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
36. Основные системы оздоровительной физической культуры

## Общие положения и требования к написанию реферата

Структура реферата:

- титульный лист;
- введение: 1 – 2 стр. с обоснованием актуальности раскрываемой темы;
- основная часть структурирована по разделам: 10-12 стр.;
- выводы: 0,5 – 1 стр.
- список использованной литературы: 5 – 15 источников

Общий объем реферата – не менее 15 страниц, на листах, формата А4.

Защита реферата происходит публично (в присутствии группы обучающихся).

### Сумма баллов

### Критерии оценки реферативной работы

61 - 75 / 61 - 75	<p>Содержание соответствует теме реферата. Дано обоснование актуальности. Глубоко и полно раскрыты основные понятия обсуждаемой проблемы. Выводы соответствуют задачам и разделам реферата, основные положения исследования аргументированы. Соблюдены требования к оформлению и объёму реферата.</p> <p>В реферативную тему исследования привнесена определённая новизна и проявлена самостоятельность в освещении содержания проблемы.</p> <p>Прослеживается наличие собственного подхода в раскрытии содержания вопроса. Методология рассматриваемой тематики соответствует требованиям, предъявляемым к исследованию проблемы. В выводах работы кратко и полно отражены проблемы исследования. В достаточной мере использованы сведения из современных научно-методических источников. Показано владение терминологией и понятийным аппаратом исследуемой темы. Соблюдены все требования к оформлению, культуре и стилю изложения.</p>
76 - 90 / 76 - 90	<p>Присутствуют новизна и самостоятельность в решении поставленных задач, прослеживается наличие авторской новизны. Глубоко и полно раскрыты возникшие в процессе исследования проблемы, что находит соответствующее отражение в выводах.</p>
91 - 100 / 91 - 100	<p>Хорошо показано умение работать с современной научно-методической литературой. Количество проанализированной литературы соответствует требованиям. Соблюдены все требования по объёму, структуризации и оформлению исследования. Автор в полной мере владеет литературным и специальным стилем подачи материала реферата.</p>