

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Периодический устный опрос

Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.

1. Основные понятия.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствований.
4. Возрастные изменения длины тела (рост).
5. Естественное становление основных физических качеств.
6. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
7. Суточные ритмы физиологических процессов

Практическая подготовка. Спортивные игры (волейбол)

1. Основы техники игры в волейбол:
 - передвижение игрока; стойка готовности.
2. Обучение технике игры в нападении:
 - передачи мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой, назад) и с перемещением, в прыжке;
 - передачи мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и с перемещением;
 - передачи мяча двумя руками сверху/снизу с изменением направления;
 - передачи мяча двумя руками сверху/снизу через сетку на месте и с передвижением, с изменением направления;
 - подачи нижняя/верхняя прямая на точность;
 - нападающий удар с передачи.
3. Обучение технике игры в защите:
 - прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.
 - прием мяча с подачи;
 - блокирование (одиночное, двойное);
 - прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на бедро и спину;
 - прием мяча двумя руками снизу с падением-перекатом на грудь и живот.

4. Тактика игры.
5. Тактика нападения и методика обучения.
6. Тактика защиты и методика обучения.
7. Основные средства и методы обучения волейболу.
8. Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).
9. Правила игры в волейболе.
10. Правила и системы проведения соревнований.
11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Спортивные игры (баскетбол)

1. Основы техники игры в баскетбол.
2. Обучение технике игры в нападении:
 - техника передвижения (стойка, ходьба, бег, рывок, прыжки, вышучивание, повороты);
 - техника владения мячом (ловля и передача мяча, способ держания мяча двумя руками, техника выполнения передачи двумя руками мяча, ведения, броска, добивания мяча).
3. Обучение технике игры в защите.
 - техника передвижения (стойка, движения игрока);
 - техника овладения мячом и противодействия (выбивание мяча из рук противника; выбивание мяча при ведении; вырывание, перехват мяча)
4. Тактика игры.
5. Тактика нападения и методика обучения:
 - методика обучения тактике игры;
 - методика обучения тактике индивидуальных действий (действия игрока без мяча/с мячом);
 - методика обучения тактике групповых действий (взаимодействие двух/трех игроков);
 - методика обучения тактике командных действий (стремительное нападение, позиционное нападение).
6. Тактика защиты и методика обучения:
 - методика обучения тактике защиты;
 - индивидуальные тактические действия в защите (действия против игрока

без мяча/с мячом);

- методика обучения групповым взаимодействиям в защите (взаимодействие двух/трех игроков);

- методика обучения командным действиям (концентрированная, рассредоточенная защита).

7. Основные средства и методы обучения баскетболу.

8. Физическая подготовка в баскетболе (развитие скоростных, скоростно-силовых, специальных качеств, развитие общей выносливости, прыгучести, мощности ударных движений, игровой ловкости).

9. Правила игры в баскетболе.

10. Правила и системы проведения соревнований.

11. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба

1. Основы техники легкой атлетики:

- передвижение игрока; стойка готовности.

2. Обучение технике в легкой атлетике:

3. Основные средства и методы обучения легкой атлетики.

4. Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности).

5. Правила в легкой атлетике.

6. Правила и системы проведения соревнований.

7. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Критерии оценки устных ответов

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов
Ответы на вопросы даны в полном объеме, высказывания связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры.	Отлично
Вопрос раскрыт не в полном объеме, высказывания в основном связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы сигнализируют о наличии проблемы в понимании темы.	Хорошо
Ответы на вопросы в значительной степени зависят от помощи со стороны преподавателя. Высказывания несвязные и нелогичные. Научная лексика не использована, примеры не приведены.	Удовлетворительно
Ответы на вопросы отсутствуют.	Неудовлетворительно

Тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
 - для юношей – подтягивание на перекладине;
 - для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
 - для юношей – бег 3000 м;
 - для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.