

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и
спорта 20 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой

Т.Б. Горбатенко



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.Э.4 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины):
атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол, на-
стольный теннис, специальная медицинская группа**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

| № п/п | Этапы формирования компетенций | Перечень формируемых компетенций | ЗУНы (З.1, У1, Н1...) | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания |
|----------|--|----------------------------------|--|---|--|
| 1 | Техника бега. | УК-7 | З.1 – знать историю развития легкой атлетики У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в дан-ном виде спорта. | Т, Уо, П | Показать технику бега на короткие и длинные дистанции. |
| 2 | Спринтерский бег. Спринтерский бег 1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А) Низкий старт. Б) | УК-7 | З.1 – методику обучения техники и тактики бега на различные дистанции У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в | Т, Уо, П | Спринтерский бег: 30 м - Д.- 5,3 сек., Ю.- 4,9 сек.; 100 м - Д.17.0 сек.,Юн.- 14.0. |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Стартовый разгон. В) Бег по дистанции. Д) Финиширование. 4ч Вводный Низкий старт 30м. ОРУ. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Бег по дистанции 70-90 м.. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м. Низкий Ю.5.1 и ниже</p> | | <p>жизни, будущей профессии Н1 – владеть методикой обучения техникой бега, прыжка с разбега, метания гранаты, мяч</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Д 6.1 и ниже Средний 5.0-4.7 5.9-5.3 Высокий 4.3-4.6. 4.8-5.2 Учетный ОРУ. Спец. беговые упражнения. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м. Низкий Ю.16.6-15.1 Д.17.5-17.1 Средний 15.0-14.5 17.0-16.6</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|------|---|----------|---|
| | Высокий 14.4 16.5 | | | | |
| 3 | Кроссовая подготовка | УК-7 | Уметь передвигаться по пересеченной местности. | Т, Уо, П | Девушки 300 м. – 1мин 5 сек. Юноши 500 м. –1мин 20сек. |
| 4 | 1. Знания о плавании. 2. Способы плавательной деятельности. | УК-7 | – знать историю развития плавания У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание различными способами) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта. | Уо, П | Рассказать методику начального обучения плаванию. |
| 5 | Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. | УК-7 | 3.1 – методику начального обучения плаванию; У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии; Н1 – владеть методикой обучения техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. | Уо, Т, П | Проплыть 25м любым способом без учета времени. |
| 6 | История развития лыжного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники | УК-7 | – знать историю развития лыжного спорта У1 – использовать эффективные и экономические способы | Уо, П, Т | Показать технику передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход |

| | | | | | |
|---|---|------|---|----------|--|
| | способов передвижения на лыжах. | | владения жизненно важными умениями и навыками (лыжный спорт) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данных видах спорта. | | |
| 7 | История развития конькобежного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники способов передвижения на коньках. | УК-7 | – методику обучения техники бега на коньках на различные дистанции; У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии; Н1 – владеть методикой обучения техники бега на коньках на короткие, средние и длинные дистанции | Уо, Т, П | Показать способы передвижения на коньках. Челночный бег на коньках 8мх10.Д.- 55,9сек.,Юн.- 51,5 сек. |
| 8 | Строевые упражнения в движении | УК-7 | знать историю развития гимнастики У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (гимнастика) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта. | Уо, Т, П | Провести строевые упражнения по заданию преподавателя. |
| 9 | Ору с предметами | УК-7 | методику обучения | Уо, Т, П | Провести комплекс |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|------|--|----------|---|
| | и без предметов. | | простейшим гимнастическим элемен-там и ОРУ У1 эффективно использовать виды и формы рациональной двигательной деятельности, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и утренней гигиенической гим-настики Н1 – владеть навыками выполнения разнообразных фи-зических упражнений различной функциональной направленности, строевыми приема-ми и передвижениями | | ОРУ для различных частей тела с предметами (мяч, гимнастическая палка) и без предметов. |
| 10 | Висы и упоры | УК-7 | 3.1.- знать основные понятия. У.1. - уметь выполнять различные висы и упоры на перекладине. Н.1. - техникой и методикой выполнения висов и упоров на перекладине. | Уо, П, Т | Показать 2-3 простых упора и вися. |
| 11 | Ритмическая гимнастика и аэробика | УК-7 | 3.1. - место, цели и задачи оздоровительной аэробики в системе физического воспитания. 3.2. - знать основные | Уо, Т, П | Составить комплекс ОРУ для ритмической гимнастики. Составить комбинацию из базовых |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|------|---|----------|---|
| | | | <p>направления в аэробике. У.!. - выполнять основные движения и упражнения ритмической гимнастики У-2</p> <p>выполнять базовые шаги и комбинации (комплексы) в аэробике</p> <p>Н.1- владеть основными методами и приемами составления комплексов в аэробике</p> <p>Н.2- владеть разнообразными системами, при составлении комплексов ОРУ в ритмической гимнастике</p> | | шагов в аэробике. |
| 12 | Классификация подвижных игр и эстафет | УК-7 | <p>– знать историю развития подвижных игр У1</p> <p>– использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в организации и проведение подвижных игр в различных рекреациях (спортивный зал,</p> | Уо, Т, П | Подготовка и проведение эстафеты, по заданию преподавателя. |

| | | | | | |
|----|---|------|---|----------|---|
| | | | открытая местность, плавательный бассейн и т.д.) | | |
| 13 | Акробатическая подготовка | УК-7 | 3.1.- знать основные понятия в акробатике. У.1. - выполнять простейшие акробатические элементы. Н1. - методикой обучения и техникой выполнения различных элементов. | Уо, Т, П | Составить акробатические соединения из 4-5 элементов (перекаты, кувырки, равновесия и стойки) |
| 14 | Совершенствование технических элементов по индивидуальному заданию | УК-7 | 3.1. - технику выполнения акробатических элементов. У.1. - выполнять упражнения с усложнениями. Н.1. - методикой совершенствования технических элементов. | Уо, Т, П | Составить акробатические связки и соединения из более сложных акробатических элементов (колесо, рондат, стойка на руках) (перекаты, кувырки, равновесия и стойки) |
| 15 | Акробатическая подготовка | УК-7 | 3.1.- знать основные понятия в акробатике. У.1. - выполнять простейшие акробатические элементы. Н1. - методикой обучения и техникой выполнения различных элементов. | Уо, Т, П | Составить акробатические соединения из 4-5 элементов (перекаты, кувырки, равновесия и стойки) |
| 16 | История возникновения и развития баскетбола. Правила игры в судейство | УК-7 | 1 – знать историю развития баскетбола У1 использовать эффективные и экономические способы владения | Уо, Т, П | Выполнять обязанности судьи на площадке. Показать жесты судьи на площадке. |

| | | | | | |
|----|--|------|--|----------|--|
| | | | жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | | щадке, при нарушении правил. |
| 17 | Подводящие и специальные упражнения | УК-7 | 3.1- знать технику и механику выполнения передвижений, остановок и поворотов и упражнений с мячом. У1 - выполнять остановки, повороты и упражнения с мячом на месте и в движении. Н1 - методика обучения и техника выполнения специальных и подводящих упражнений. | Уо, П, Т | Показать технику специальных упражнений владения мячом, выполнить остановки, повороты и перемещения по заданию. |
| 18 | Техника и тактика игры в баскетбол (основные приёмы) | УК-7 | 1 – знать историю техники в баскетболе. У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | Уо, Т, П | Показать технику защитной стойки, тройной угрозы в нападении. Показать основы быстрого прорыва в три коридора - начало, развитие и завершение. |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте, вытягивания с мячом | УК-7 | 1 – знать технику передачи мяча различными способами. У1 | Уо, П | Показать технику ловли и передачи |

| | | | | | |
|----|---|------|--|----------|--|
| | | | использовать эффективные и экономические способы передачи и ловле мяча в баскетболе. Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | | мяча: Юноши 10 передач мяча в паре (5 метров) - 8 сек. Девушки 10 передач мяча в паре (5 метров) - 6,5 сек. |
| 20 | Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках, встречная передача мяча в тройке | УК-7 | 1 – знать технику передачи мяча различными способами в парах, тройках и т.д. У1 использовать эффективные и экономические способы передачи и ловле мяча в движении. Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | Уо, Т, П | Передача мяча в движении (в парах, тройках) - 3 б/б площадки без потери мяча. |
| 21 | Развитие специальных двигательных качеств баскетболиста | УК-7 | 31 - знать влияние интенсивности выполнения, применение отягощений, усложнения условий на развитие специальных двигательных качеств. У.1- выполнять интегрированные, комбинированные упражнения с применением отягощений и с высокой интенсивностью. | Уо, Т, П | Перемещения в квадрате 5Х5 метров - Юноши -9,7 сек. Девушки - 10, 5 сек. Бег 20 м. с в/с - Юноши -3,8 сек. Девушки - 4, 2 сек. |

| | | | | | |
|----|--|------|---|----------|--|
| | | | Н.1- Составить комплекс упражнений по ОФП, выполнять технические приемы с отягощением. | | |
| 22 | Методика обучения техники легкоатлетических видов спорта. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике | УК-7 | 3.1 - знать методику обучения техники легкоатлетических видов спорта (бег, прыжки, метание). У.1.- уметь использовать различные технические приемы в спортивной тренировке. Н.1. - навыками судейства в легкой атлетике. | Уо, Т, П | Показать технику бега, прыжков и метания по заданию преподавателя. |
| 23 | Введение в аэробику Методы составления аэробных комбинаций Виды аэробики | УК-7 | 3.1.- историю, цели и задачи оздоровительной аэробики 3.2. - знать характеристику основных видов аэробики. У.1. - применять различные методы составления аэробных комбинаций. Н1.- методикой и средствами для составления комбинаций. | Уо, П, Т | Составить комбинации из базовых шагов аэробики. |
| 24 | ОФП | УК-7 | 3.1. - знать цели и задачи ОФП. 3.2. - методику развития и совершенствования фи- | Уо, Т, П | 1.Составить комплекс ОРУ по заданию преподавателя. 2. Спринтерский бег: 60 м - Д.- |

| | | | | | |
|----|---|------|--|----------|--|
| | | | <p>зических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность. У.1. - улучшать функциональное состояние организма, повышать физическую и умственную работоспособность, способствовать снижению заболеваемости. Н.1. - Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Н.2. - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.</p> | | <p>11,5 сек., Ю.- 9,4 сек.; 3. Выполнение прыжков в длину с места Д. - 170см, юн. - 210см. Подтягивание юн. - 13 раз, сгибание и разгибание рук д - 15раз.</p> |
| 25 | Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Соревновательная деятельность волейболистов (характеристика, содержание и требования к | УК-7 | <p>3.1- знать основы здорового образа жизни, знать историю возникновения волейбола, знать специфику тренировочного процесса У.1 – Использовать технику и методику обучения по волейболу. Применять навыки в организации и</p> | Уо, Т, П | <p>Показать технику приема мяча сверху и снизу. 20 раз. Техника передачи мяча через сетку в парах. Подача мяча - 6 результативных из 10.</p> |

| | | | | | |
|----|--|------|---|----------|--|
| | <p>спортсменам). Система многолетней спортивной подготовки волейболистов (характеристика, задачи, этапы и их содержание). 11. Система соревнований по волейболу (значение, виды, особенности организации и проведения). Стратегия, техника и тактика волейбола (характеристика, терминология, классификация и систематизация).</p> | | <p>проведении спортивных мероприятий Н.1 – владеть практическими умениями и навыками 3.1 – знать историю развития баскетбола У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . методику обучения технике владения мяча У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками в будущей профессии и общественной деятельности Н1 – владеть методикой обучения владения мячом (подачи, приёма нападающего удара) и игры в волейбол.</p> | | |
| 26 | Подвижные игры | УК-7 | <p>знать историю развития подвижных игр У1 –</p> | Уо, Т, П | Подготовка и проведение подвижной игры, по заданию |

| | | | | | |
|----|---------------------|------|---|----------|---|
| | | | использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в организации и проведение подвижных игр в различных рекреациях (спортивный зал, открытая местность, плавательный бассейн и т.д.) | | преподавателя. |
| 27 | Прикладное плавание | УК-7 | 3.1. - содержание прикладного плавания. Его значение и роль в профессиональной и повседневной жизнедеятельности. 3.2. - меры безопасности на воде. Знать последовательность действий при спасении пострадавших на воде. 3.3. - способы оказания первой помощи пострадавшему на воде. 3.4. - знать способы погружения в воду. У.1. - уметь правильно | Уо, Т, П | 1.Транспортировка пострадавшего на воде двумя способами.- 25м. 2. Доставание предмета со дна бассейна на глубине 170см. 3. Показать способы освобождения от захвата пострадавшего. 4. Показать способы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. |

| | | | | | |
|----|---|------|---|----------|---|
| | | | <p>применить спасательные средства на воде.</p> <p>У.2. - уметь быстро освободиться от захвата пострадавшего на воде.</p> <p>У..3. - уметь погружаться в воду различными способами. Н.1. - владеть прикладными способами Н.2.- владеть способами оказания первой помощи пострадавшему на воде.</p> <p>Н.3. - владеть способами погружения в воду.</p> | | |
| 28 | Методика подготовки к тестам по легкой атлетике | УК-7 | <p>3.1 – методику обучения техники и тактики бега на различные дистанции У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии Н1 – владеть методикой обучения техникой бега, прыжка с разбега, метания гранаты, мяч</p> | Уо, Т, П | <p>Выбегание с низкого и высокого стартов. Выполнение специальных упражнений для бега и прыжков. Имитация броска - мяча, гранаты. Выполнение передачи эстафетной палочки.</p> |
| 29 | Итого по текущей аттестации | ОК-6 | <p>Норматив № 1 прыжок в длину с места. Норматив №3 на развитие силовых качеств. Подтягивание на высокой</p> | | <p>Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз. Итого до 100 баллов</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------|------|---|--|---|
| | | | перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки). | | |
| 30 | Промежуточная аттестация | УК-7 | <p>Норматив №2 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ № 4 на общую физическую подготовку. - сгибание – разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>- из приседа – выпрыгивание, руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;</p> | | <p>Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).</p> <p>Итого до 100 баллов</p> |

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта
1 семестр

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1. прыжок в длину с места.
Норматив: Девушки – 180 см.
Юноши – 220 см.
2. челночный бег - 4 серии по 9 м.
Норматив: Девушки – 12 сек.
Юноши – 10 сек.
3. Бег 100 м.
Норматив: Девушки – 15,7сек.
Юноши – 13,5сек.
4. Прыжок в длину с разбега.
Норматив: Девушки – 3,50 м.
Юноши – 4,10 м.
5. Метание гранаты.
Норматив: Девушки – 500грамм-24 м.
Юноши - 700 грамм- 40 м.

Контрольные нормативы по плаванию:

1. проплыть 50 м. без учета времени любым способом плавания (кролем на груди, кролем на спине, брасс).
2. перечислить и показать специальные упражнения (на суше и в воде) для начального обучения плаванию.

Контрольные нормативы по зимним видам спорта (коньки, лыжи):

1. (лыжная подготовка) - 1 км без учёта времени.
2. (конькобежный спорт) - челночный бег на коньках 10 раз по 8 м.
Норматив: Девушки – 55,9 сек.
Юноши – 51,5 сек.

Контрольные нормативы по гимнастике:

1. *на общую физическую подготовку:*
 - из упора присев – упор лежа – упор присев;
 - из приседа – выпрыгивание, руки вверх;
 - сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

- поднимание туловища из положения, лежа на спине ноги согнуты, до положения сед, ноги согнуты;

Норматив: Девушки – 4 серии по 5 раз.

Юноши – 4 серии по 10 раз.

(комплекс упражнений выполняется сериями, без учета времени)

2. на развитие силовых качеств:

- подтягивание на перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. При подтягивании участник обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП ;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании участнику запрещено:

- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», волны ногам, туловищем и головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник имеет право:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

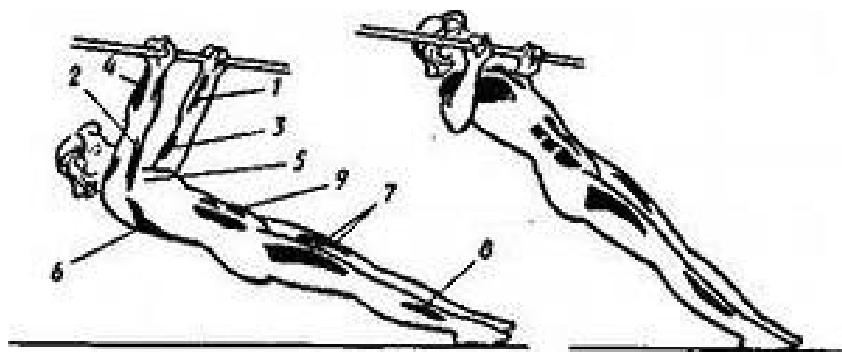


Подтягивание на перекладине

- подтягивание на перекладине из виса лежа на спине под углом 45 градусов (девушки).

3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки).

Туловище находится под углом 35 – 45 градусов к перекладине, ноги прямые, носки оттянуты, голова держится прямо, хват сверху чуть шире плеч, подбородком перейти линию перекладины.



Норматив: Девушки - 20 раз.

Юноши - 10 раз.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Легкая атлетика

1. Проведение подвижной игры с элементами л\а (по заданию преподавателя).

Ответ: Проведение подвижной игры с элементами лёгкой атлетики включает в себя сбор детей и объяснение правил, создание интереса к игре, распределение ролей, руководство игрой и подведение итогов. Примеры таких игр включают «эстафеты с прыжками» и «преодоление препятствий» (с элементами бега, прыжков), где играющие могут соревноваться в командах, преодолевая дистанции или препятствия, используя такие действия, как прыжки в длину или высоту, а также бег. (Бег с мячом, пятнашки).

2. Презентация видов в легкой атлетики (бег, прыжки, метание).

Плавание

1. Каково влияние особой водной среды на организм человека.

Ответ: Особая водная среда оказывает разнообразное воздействие на организм: благоприятное, когда речь идет о чистой воде, и вредное при употреблении загрязненной, а также физическое влияние при погружении. Чистая вода важна для поддержания водных балансов, терморегуляции и обмена веществ, что способствует здоровью кожи, суставов и нормальной работе внутренних органов. Загрязненная вода может вызывать инфекционные заболевания, отравления и хронические проблемы со здоровьем. Погружение в воду, особенно на глубину, меняет воздействие физических факторов, таких как давление и температура.

2. Инвентарь, используемый при обучении плаванию.

Ответ: Для обучения плаванию используется разный инвентарь: плавательные доски и колобажки для тренировки работы ног и рук, ласты для развития силы ног и улучшения техники, а также трубки для дыхания, которые позволяют сосредоточиться на гребках. Дополнительно применяются надувные круги, нарукавники и спасательные жилеты для

начинающих, а также очки и шапочки для комфорта и защиты.

3. Значение плавания для человека.

Ответ: Плавание имеет огромное значение для здоровья, так как оно укрепляет все системы организма, включая сердечно-сосудистую и дыхательную, развивает все основные группы мышц и улучшает гибкость. Это также эффективный способ борьбы с лишним весом, снижения стресса, коррекции осанки и восстановления после травм. Благодаря низкой нагрузке на суставы, плавание подходит людям любого возраста и физической подготовки.

Гимнастика

1. Строевые приемы, построения и перестроения.

Ответ: Строевые приемы, построения и перестроения — это комплекс действий и команд для организации группы людей в строю. Строевые приемы включают команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», повороты и расчет. Построения — это размещение группы в начальном строю (колонне, шеренге, круге) по команде. Перестроения — это переход из одного строя в другой, который может выполняться на месте или в движении.

2. Классификация общеразвивающих упражнений.

Ответ: Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку (воздействие на части тела), по характеру физиологического воздействия (на силу, гибкость, выносливость), по методологической значимости (на координацию, осанку, дыхание) и по организации группы (одиночные, в парах, в кругу).

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ:

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

1. Проведение комплекса ОРУ (12-15 упражнений).

Ответ: двухминутный бег в медленном или среднем темпе; круговые движения шеи, рук, ног; наклоны и скручивания тела; выпады, приседания и прыжки.

2. Оценка умения правильно подсчитать пульс и частоту дыхания до и после занятия.

Ответ: Для оценки умения подсчитывать пульс и частоту дыхания до и после занятия необходимо научить человека правильным техникам измерения: подсчитать пульс на лучевой артерии, а частоту дыхания — по движению грудной клетки за 15 секунд и умножить на 4, при этом делая замеры в спокойном состоянии. Оценка проводится путем сравнения полученных результатов до и после физической нагрузки и анализа изменений.

2 СЕМЕСТР

Зимние виды спорта:

Лыжный спорт

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ (лыжная подготовка) - 1 км без учёта времени.

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ (конькобежный спорт) - челночный бег на коньках 10 раз по 8 м.

Норматив: Девушки – 55,9 сек.
Юноши – 51,5 сек.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ:

1. Показания и противопоказания выполнения физических упражнений по своему заболеванию (заболевания опорно-двигательного аппарата, высокая степень миопии, заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д.)
2. Проведение подвижной игры по заданию преподавателя: «Парные пятнашки», «Мяч водящему», «Займи свободный круг».

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ
ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Задания:

1. Перечислите способы обучения ходьбы на лыжах различными способами
Ответ: Попеременный двухшажный: самый простой и распространенный, имитирует обычную ходьбу с поочередным отталкиванием палками и одноименной рукой. Подходит для равнины и подъемов. Одновременный одношажный: мощный ход с одновременным отталкиванием обеими палками и одной ногой, с последующим длительным скольжением. Одновременный бесшажный (даблполинг): самый быстрый классический ход, при котором отталкивание происходит только палками. Используется на ровных участках при хорошем скольжении.

2. В чем заключается методика обучения техники катания на коньках.

Ответ: Методики обучения катанию на коньках включают в себя последовательное освоение базовых элементов: принятие основной стойки, ходьба и скольжение на двух ногах, отталкивание ребром конька для движения вперед, торможение и повороты. Для обучения используются подводящие упражнения без коньков (имитация движений), а на льду — игры и простые задания, такие как «Фонарик» и «Елочка», помогающие отработать баланс и координацию.

3 СЕМЕСТР

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по виду спорта «Волейбол»:

Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой

Норматив - 20 раз.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Норматив -20 раз.

Подача мяча через сетку

Норматив - 10 раз (из них 6 результативных).

Подача мяча по зонам (1 и 5)

Из 10 подач - 6 результативных.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕН-
НЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

| п/н зада- ния | Компе- тенция | ЗУН | Характеристика задания | Варианты ответов | ключ |
|---------------------|------------------|---|---|---|------|
| 1. | УК-7 | <p>3.1 - Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>У2- при- держиваться здо- рового образа жизни</p> <p>Принимает участие в спортивной жиз- ни ВУЗа.</p> <p>Н1 – Способен средствами и ме- тодами физиче- ской культуры поддерживать должный уровень физиче- ской подготов- ленности</p> | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Какие виды включает лег- кая атлетика?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 2. Гимнастика 3. Броски мяча 4. Прыжки 5. Скандинавская ходьба 6. Метание | 146 |
| 2. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину 2. Сальто | 135 |

| | | | | | |
|----|------|--|--|---|-------|
| | | | <p><i>и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Какие виды прыжков включает легкая атлетика?</p> | 3. Прыжки в высоту 4. Прыжок кувырком 5. Тройной прыжок 6. Прыжки на двух ногах 7. Прыжок с шестом | |
| 3. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Завершите предложение:</p> <p>В легкой атлетики в метании используются снаряды....</p> | 1. Кегли 2. Граната 3. Тарелка 4. Бумеранг 5. Молот 6. Мяч 7. Дротик 8. Копье 9. Диск | 25689 |
| 4. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>К дополнительным средствам, оптимизирующих воздействие физических упражнений на организм относятся</p> | 1. Гигиенические факторы 2. Природные факторы 3. Физические упражнения 4. Тренажеры 5. Гири 6. Гантели 7. Танцы | 12456 |
| 5. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы</i></p> | 1. Взаимодействие 2. Согласованность | 126 |

| | | | | | |
|----|------|--|---|--|--------------------------|
| | | | <p><i>и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Способность членов команды адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров в процессе соревнований называется:</p> | <p>3. Предвидение 4. Чувство коллективизма 5. Солидарность 6. Взаимопонимание</p> | |
| 6. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Перечислите мотивы студентов для поддержания хорошей физической формы</p> | <p>1. Обладать хорошим здоровьем 2. Подчинять слабых 3. Показывать высокие результаты в спорте 4. Вызывать страх 5. Уверенность в себе</p> | 135 |
| 7. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Бегун на короткие дистанции называется....</p> | Ваш ответ: _____ | Спринтер |
| 8. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Стаерский бег – это....?</p> | Ваш ответ: _____ | Бег на длинные дистанции |
| 9. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и за-</i></p> | Ваш ответ: _____ | Стайер |

| | | | | | |
|-----|------|--|--|---|---------------------------|
| | | | <p><i>пишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Завершите предложение: Бегун на длинные дистанции называется....</p> | | |
| 10. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Спринт - это?</p> | Ваш ответ: _____ | Бег на короткие дистанции |
| 11. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Изменение морфо - функциональных свойств организма человека в течении жизни называется</p> | Ваш ответ: _____ | Физическим развитием |
| 12. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Бег на длинные дистанции развивает:</p> | Ваш ответ: _____ | Выносливость |
| 13. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и установите последовательность</i></p> <p>Прочитайте текст и</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по дистанции 2. Старт 3. Финиш 4. Разгон <p>Запишите соответствующую последо-</p> | 2143 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|---|-------|--|--|--|------|-------|
| | | | установите алгоритм действий при обучении бегу на короткие дистанции | вательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 14. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении прыжка в длину | <div>1. Приземление</div> <div>2. Отталкивание</div> <div>3. Разбег</div> <div>4. Полет</div> <div>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div> | | | | | 3241 | |
| | | | | | | | | | | |
| 15. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении двигательному действию | <div>1. Выполнение со страховкой</div> <div>2. Полный показ</div> <div>3. Самостоятельное выполнение</div> <div>4. Название двигательного действия</div> <div>5. Детальный показ</div> <div>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div> | | | | | | 42513 |
| | | | | | | | | | | |
| 16. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Ваш алгоритм действий при выполнении утренней гимнастики | <div>1. Восстановление дыхания.</div> <div>2. Ходьба на месте.</div> <div>3. Выполнение общеразвивающих упражнений.</div> <div>4. Потягивание.</div> <div>5. Бег.</div> <div>Запишите соответствующую последо-</div> | 42351 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|---|---|--|--|--|------|--|
| | | | | вательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 17. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст и установите последовательность</i> Ваш алгоритм действий при ухудшении самочувствия на занятиях ФК | <div>1. Вызвать врача 2. Прекратить выполнение задания 3. Обеспечить доступ свежего воздуха 4. Предупредить преподавателя</div> <div>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div> | | | | | 2431 | |
| | | | | | | | | | | |
| 18. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> За счет чего в беге на короткие дистанции, главным образом достигается повышение скорости? (темпа или длины шага) | <div>1. Шаг 2. Прыжок 3. Бросок 4. Темп</div> <div>Ваш ответ: _____</div> | 4 | | | | | |
| 19. | УК-7 | | <i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> | <div>1. Молоток 2. Мяч 3. Граната 4. Ядро</div> <div>Ваш ответ:</div> | 4 | | | | | |

| | | | | | |
|-----|------|--|--|--|---|
| | | | Какой снаряд используют в толкании? | | |
| 20. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>Для допуска к соревнованиям учащиеся должны:</p> | <p>1. Знать правила соревнований; 2. Выполнять все требования тренера; 3. Соблюдать правила спортивной этики; 4. Иметь медицинское разрешение.</p> <p>Ваш ответ: _____</p> | 3 |
| 21. | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</p> | <p>1. Низкий старт; 2. Высокий старт; 3. Вид старта по желанию</p> <p>Ваш ответ: _____</p> | 2 |
| 22 | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i></p> <p>С низкого старта бегут</p> | <p>1. На короткие дистанции; 2. На средние дистанции; 3. На длинные дистанции; 4. Кроссы.</p> <p>Ваш ответ: _____</p> | 1 |
| 23 | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор</i></p> | <p>1. Координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота 2. Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</p> | 2 |

| | | | <div>ответа</div> <div>Какие основные физические качества вы знаете?</div> | <div>3. Общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость</div> <div>4. Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость</div> <div>Ваш ответ: _____</div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|----------|---|--|------------|--|----------|--|---|--------------------|---|---------|---|----------------------------|---|--------|---|----------------------|---|-----------|---|---------------------------------|---|--------|----------|
| 24 | УК-7 | | <div>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</div> <div>В чем заключается основная цель массового спорта:</div> | <div>1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;</div> <div>2. Восстановление физической работоспособности;</div> <div>3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности</div> <div>Ваш ответ: _____</div> | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | УК-7 | | <div>Прочитайте текст и установите соответствие</div> <div>Установите соответствие названия с его содержанием</div> | <div>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</div> <table><tr><th colspan="2">Содержание</th><th colspan="2">Название</th></tr><tr><td>А</td><td>Форма для плавания</td><td>1</td><td>Шиповки</td></tr><tr><td>Б</td><td>Специальная обувь для бега</td><td>2</td><td>Кимоно</td></tr><tr><td>В</td><td>Форма для дзюдоистов</td><td>3</td><td>Купальник</td></tr><tr><td>Г</td><td>Специальная обувь для фигуриста</td><td>4</td><td>Коньки</td></tr></table> <div>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</div> | Содержание | | Название | | А | Форма для плавания | 1 | Шиповки | Б | Специальная обувь для бега | 2 | Кимоно | В | Форма для дзюдоистов | 3 | Купальник | Г | Специальная обувь для фигуриста | 4 | Коньки | A3B1B2Г4 |
| Содержание | | Название | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Форма для плавания | 1 | Шиповки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Специальная обувь для бега | 2 | Кимоно | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Форма для дзюдоистов | 3 | Купальник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Г | Специальная обувь для фигуриста | 4 | Коньки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|---------------------|--|--|------------|---|---------------------|---|---|----------------|---|------------|---|-----------------|---|-----------------------------|---|-------------------------|---|-----------|---|-------------------------|---|-----------------------------|----------|---|---|---|--|--|--|--|----------|
| | | | | <table><tr><td>A</td><td>B</td><td>B</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | A | B | B | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | B | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | УК-7 | | <p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Установите соответствие между видами спорта и требующимися физическими качествами</p> | <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Вид спорта</td><td colspan="2">Физические качества</td></tr><tr><td>A</td><td>Баскетбол</td><td>1</td><td>Гибкость</td></tr><tr><td>B</td><td>Бег 60м</td><td>2</td><td>Комплекс физической качеств</td></tr><tr><td>B</td><td>Гимнастика</td><td>3</td><td>Быстрота</td></tr><tr><td>Г</td><td>Плавание</td><td>4</td><td>Координационные способности</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>A</td><td>B</td><td>B</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | Вид спорта | | Физические качества | | A | Баскетбол | 1 | Гибкость | B | Бег 60м | 2 | Комплекс физической качеств | B | Гимнастика | 3 | Быстрота | Г | Плавание | 4 | Координационные способности | A | B | B | Г | | | | | A4Б3В1Г2 |
| Вид спорта | | Физические качества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | Баскетбол | 1 | Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Бег 60м | 2 | Комплекс физической качеств | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Гимнастика | 3 | Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Г | Плавание | 4 | Координационные способности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | B | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | УК-7 | | <p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Укажите соответствие между размерами волейбольной площадки и их значениями:</p> | <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Размер</td><td colspan="2">Значение</td></tr><tr><td>A</td><td>Длина площадки</td><td>1</td><td>2,24 метра</td></tr><tr><td>B</td><td>Ширина площадки</td><td>2</td><td>9 метров</td></tr><tr><td>B</td><td>Высота сетки для мужчин</td><td>3</td><td>18 метров</td></tr><tr><td>Г</td><td>Высота сетки для женщин</td><td>4</td><td>2,43 метра</td></tr></table> | Размер | | Значение | | A | Длина площадки | 1 | 2,24 метра | B | Ширина площадки | 2 | 9 метров | B | Высота сетки для мужчин | 3 | 18 метров | Г | Высота сетки для женщин | 4 | 2,43 метра | A3Б2В4Г1 | | | | | | | | |
| Размер | | Значение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | Длина площадки | 1 | 2,24 метра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Ширина площадки | 2 | 9 метров | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Высота сетки для мужчин | 3 | 18 метров | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Г | Высота сетки для женщин | 4 | 2,43 метра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|------------|---|--|------------|---|------------|---|---|--|---|----------------|---|---|---|-------------------|--------|------------|---|--------|---|------------------|---|---------|---|---|---|---|--|--|--|--|----------|
| | | | | <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | А | Б | В | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Б | В | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Установите соответствие между названием и его содержанием</p> | <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Название</td><td colspan="2">Содержание</td></tr><tr><td>А</td><td>Волейбол</td><td>1</td><td>Кувырок</td></tr><tr><td>Б</td><td>Баскетбол</td><td>2</td><td>Подача</td></tr><tr><td>В</td><td>Гимнастика</td><td>3</td><td>Бросок</td></tr><tr><td>Г</td><td>Пулевая стрельба</td><td>4</td><td>Выстрел</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | Название | | Содержание | | А | Волейбол | 1 | Кувырок | Б | Баскетбол | 2 | Подача | В | Гимнастика | 3 | Бросок | Г | Пулевая стрельба | 4 | Выстрел | А | Б | В | Г | | | | | A2Б3В1Г4 |
| Название | | Содержание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Волейбол | 1 | Кувырок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Баскетбол | 2 | Подача | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Гимнастика | 3 | Бросок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Г | Пулевая стрельба | 4 | Выстрел | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Б | В | Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | УК-7 | | <p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Установите соответствие между названием и его содержанием</p> | <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Содержание</td><td colspan="2">Название</td></tr><tr><td>А</td><td>Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения</td><td>1</td><td>Тактика защиты</td></tr><tr><td>Б</td><td>Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в</td><td>2</td><td>Тактика нападения</td></tr></table> | Содержание | | Название | | А | Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения | 1 | Тактика защиты | Б | Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в | 2 | Тактика нападения | A2Б1В3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание | | Название | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в фазе нападения | 1 | Тактика защиты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Выбор и осуществление оптимального способа достижения целей в | 2 | Тактика нападения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|--|---|--|-------------|--|---|--------|---|-------|---------|----------|---|--------|---|-------|---|--------|---|---|---|--|--|--|--------|
| | | | | <table><tr><td></td><td>фазе защиты</td><td></td><td></td></tr><tr><td>В</td><td>Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды, но определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнования</td><td>3</td><td>Тактика</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | фазе защиты | | | В | Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды, но определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнования | 3 | Тактика | А | Б | В | | | | | | | | | | | |
| | фазе защиты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды, но определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнования | 3 | Тактика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Б | В | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | УК-7 | <p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>В каком виде спорта используется данный инвентарь?</p> | <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><td colspan="2">Вид спорта</td><td colspan="2">Инвентарь</td></tr><tr><td>А</td><td>Хоккей</td><td>1</td><td>Сетка</td></tr><tr><td>Б</td><td>Волейбол</td><td>2</td><td>Дротик</td></tr><tr><td>В</td><td>Дартс</td><td>3</td><td>Клюшка</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> | Вид спорта | | Инвентарь | | А | Хоккей | 1 | Сетка | Б | Волейбол | 2 | Дротик | В | Дартс | 3 | Клюшка | А | Б | В | | | | А3Б1В2 |
| Вид спорта | | Инвентарь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Хоккей | 1 | Сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Волейбол | 2 | Дротик | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Дартс | 3 | Клюшка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Б | В | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4 СЕМЕСТР

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по баскетболу:

Выполнение бросков по кольцу со штрафной линии.

Норматив: из 10 бросков - 5 результативных.

Ведение мяча с обводкой конусов и бросок по кольцу в движении, выполняется с правой и левой сторон.

Норматив: Юноши -14 сек.

Девушки -17 сек.

Передача баскетбольного мяча в парах на время (расстояние 4 м)

Норматив: Юноши - 10 передач за 6 сек.

Девушки – 10 передач за 7 сек.

Выполнение челночного бега 4х9 м с ведением мяча

Норматив: Юноши – 15 сек.

Девушки – 17 сек.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ВРЕМЕННО-ОСВО- БОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Проведение общеразвивающих упражнений в вводной части занятий.
2. Проведение специальных и подводящих упражнений по баскетболу в основной части занятия по заданию преподавателя.

Техника ведения мяча (ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой, передача мяча двумя руками от груди и сверху одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами: броски мяча в двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, в прыжке, штрафные броски; ведение мяча – высокое, с переводами, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами: финты – без мяча и с мячом.

Вопросы по виду спорта «Баскетбол» - правила судейства.

1. Количество игроков в команде. Количество игроков на площадке.

Ответ: 12 чел. в команде. 5 чел. – на площадке.

2. Размеры баскетбольной площадки.

Ответ: 28 м x15 м

3. Количество периодов игры, их продолжительность.

Ответ: 4 периода по 10 минут

4.Случаи назначения дополнительных периодов, их количество, продолжительность.

Ответ: Дополнительные периоды (овертаймы) назначаются, если после окончания основ-

ного времени в баскетболе зафиксирована ничья по очкам. Каждый овертайм длится 5 минут. Их количество не ограничено, матчи продолжаются до тех пор, пока одна из команд не окажется впереди по очкам к концу дополнительного периода.

7. Нарушения правил: пробежка, неправильное ведение, двойное ведение.

Ответ: Пробежка — это перемещение игрока с мячом более чем на два шага без ведения. Двойное ведение происходит, когда игрок прекращает ведение, а затем снова начинает его вести, или касается мяча обеими руками одновременно. Нарушение неправильного ведения, или пронос, случается, когда игрок подхватывает мяч снизу ладонью во время дриблинга.

ПОКАЗАТЬ:

1. Технику ведения мяча:

- высокое, низкое, на месте и в движении шагом и бегом.
- с переводами, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

2. Ловлю летящего мяча двумя руками:

- на средней высоте;
- высоко и низко;
- после отскока от пола;
- катящегося по полу.

3. Ловлю летящего мяча одной рукой.

4. Передачу мяча двумя руками:

- от груди;
- одной рукой от плеча (левой, правой);
- ударом об пол двумя руками от груди;
- в прыжке.

5. Броски мяча двумя руками по кольцу:

- от груди;
- снизу, сверху;
- одной рукой от плеча;
- в движении после ведения;
- в прыжке после остановки;
- штрафные броски.

Цикловые занятия

5 СЕМЕСТР

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по виду спорта «Легкая атлетика»:

Бег по пересеченной местности;

Норматив: Девушки – 2.20 сек. 500 м

Юноши – 3.30 сек. 1000 м

Бег 100 м.

Норматив: Девушки – 17.0-16.6 сек.

Юноши – 15.0-14.5 сек.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Назвать и показать специальные упражнения при обучении прыжка в длину способом «Согнув ноги».

Ответ: Для обучения прыжку в длину способом «согнув ноги» используют упражнения на отталкивание, полетную фазу и приземление. К ним относятся: имитация отталкивания с разбега и с места, прыжки с разбега или с места на возвышение с приземлением на ягодицы, прыжки через препятствия, а также специальные прыжковые упражнения на развитие силы и координации.

2. Назвать и показать специальные упражнения при обучении метанию гранаты.

Ответ: Специальные упражнения для обучения метанию гранаты включают в себя имитацию движений без снаряда, броски с места и упражнения с набивным мячом для развития силы.

3. Методика обучения низкому и высокому старту.

Ответ: Методика обучения низкому и высокому старту включает освоение правильного исходного положения, стартовых команд («На старт!», «Внимание!», «Марш!») и выбегания. Обучение высоким стартом начинается с обучения падению вперед, а низкий старт включает в себя использование стартовых колодок для достижения максимальной скорости на коротких дистанциях.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по прикладному плаванию:

- плавание на боку 25 м, ныряние в длину 18 м (девушки) и 20 м (юноши),
- ныряние в глубину 1,5- 2 м и доставание предмета со дна бассейна.

Освобождение от захвата тонущего (по заданию преподавателя), транспортировка тонущего на дистанцию 25 м с выносом последнего на бортик, выполнение приемов оживления тонущего (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Как называли в Древней Греции человека, который не умел читать и плавать?

Ответ: Еще в Древней Греции считали, что образованный человек – это тот, кто умеет читать, писать и плавать.

2. Что такое плавание?

Ответ: Плавание — это передвижение человека в воде или способ удержания на поверхности.

3. Какие бывают причины несчастных случаев на воде? Назовите их.

Ответ: Основные причины несчастных случаев на воде — это несоблюдение правил безопасности, включая купание в нетрезвом состоянии, плавание в необорудованных местах и заплывы за буйки. Также опасны переохлаждение, отсутствие присмотра за детьми, неумение плавать и опасные действия, такие как прыжки с высоты в неизвестные водоемы.

6 СЕМЕСТР

ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»:

1. Оформить карточку подвижной игры.
2. Подготовить и провести подвижную игру на практическом занятии, по заданию преподавателя.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ КАРТОЧКИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ:

Название игры. Источник, из которого она заимствована.

Цель игры.

Оборудование и игровой материал к игре.

Выбор ведущего и водящего.

Описание хода игры.

Правила и условия игры.

Возможности усложнения игры.

Вариант (модификация) игры.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ и СМГ:

Вопросы:

1. Какие судьи обслуживают игру по волейболу.

Ответ: Судейство в волейболе включает в себя работу бригады из как минимум пяти человек: первого судьи, второго судьи, секретаря и двух линейных арбитров. Первый судья руководит матчем и принимает окончательные решения, второй судья помогает ему, а линейные арбитры следят за мячом в пределах поля. Секретарь ведет протокол игры.

2. Каждый студент судит 10 минут игры. Оцениваются: команды и жесты судьи.

3. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.

Ответ: Чтобы оказать первую помощь пострадавшему на воде, необходимо вытащить его на берег, очистить рот от ила и грязи, затем, повернув лицом вниз, положить на согнутое колено для удаления воды из дыхательных путей. После этого, уложив на спину, провести сердечно-легочную реанимацию (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца) при отсутствии признаков жизни

7 СЕМЕСТР

Виды испытаний (контрольные нормативы ГТО):

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

Норматив: Юноши – 15

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Норматив: Девушки – 12

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Норматив: Девушки – +11

Юноши – +7

4. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

Норматив: Девушки – 20

Юноши – 30

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ
ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Текущий контроль

Оценочными средствами текущего оценивания являются: посещение занятий, устные доклады, защита реферата, контрольные испытания (тестирование физических качеств). Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических занятиях. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение тестов общей физической подготовки и выполнение обучающимся заданий текущего контроля.

Контрольные испытания (тестирование физических качеств)

| | Контрольные нормативы | Результаты | |
|---|--|---|-------|
| | | девушки | юноши |
| 1 | Легкая атлетика - адаптивные формы и виды: Ходьба (девушки 2 км, юноши 3 км) | Без учета времени | |
| 2 | Профилактическая, оздоровительная гимнастика: Тест на гибкость. Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, на гимнастической скамье (см): | + 6 | + 5 |
| 3 | Настольные игры: «Шахматы» | Решение шахматных задач | |
| 4 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя, с опорой локтей о стол, дистанция — 10 м | 15 очков. | |
| 5 | Лечебная физическая культура | Составление и проведение комплекса упражнений для | |

| | | |
|---|----------------|---|
| | | самостоятельных занятий лечебной гимнастикой. |
| 6 | Подвижные игры | Подготовка и проведение подвижной игры, по заданию преподавателя. |

Примерные темы доклада:

1. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- выносливости;
- гибкости.

2. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):

- с избыточным весом (ожирением);
- с нарушением осанки;
- с остеохондрозом;
- с плоскостопием.

3. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

4. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.

5. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.

Примерные темы реферата:

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.

3. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.

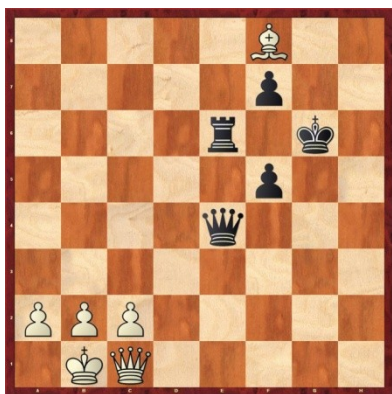
4. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

5. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

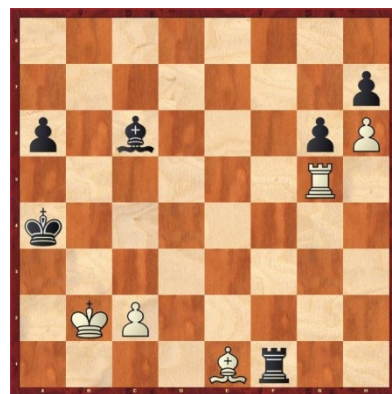
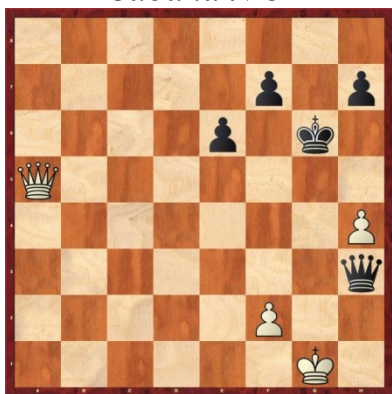
Шахматные задачи (примеры): Мат в один ход. Ход белых.

Задача №1

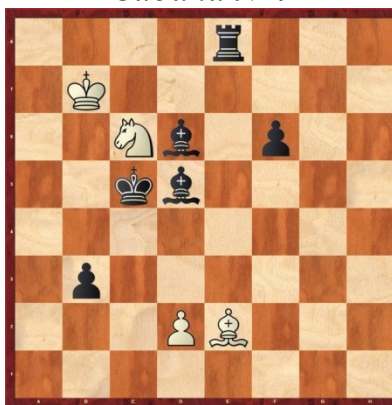
Задача №2



Задача №3



Задача №4



Промежуточного контроль

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение года.