Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

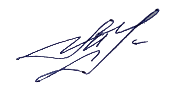
Кафедра физической культуры и спорта

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, настольный 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) 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 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 Высокий 14.4 16.5 | УК-7 | З.1 – методику обучения техники и тактики бега на раз-личные 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 | Т, Уо, П | Спринтерский бег: 30 м - Д.- 5,3 сек., Ю.- 4,9 сек.; 100 м - Д.17.0 сек.,Юн.- 14.0. |
| 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 необходимы-ми 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 | З.1 – методику начального обучения плаванию; У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии; Н1 – владеть методикой обучения техники плавания спо-собами 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 способов передвижения на лыжах. | УК-7 | – знать историю развития лыжного спорта У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками ( лыжный спорт) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данных видах спорта. | Уо, П, Т | Показать технику передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход |
| 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 дан-ном виде спорта. | Уо, Т, П | Провести строевые упражнения по заданию преподавателя. |
| 9 | Ору с предметами и без предметов. | УК-7 | методику обучения 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 | Уо, Т, П | Провести комплекс ОРУ для различных частей тела с предметами (мяч, гимнастическая палка) и без предметов. |
| 10 | Висы и упоры | УК-7 | З.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 виса. |
| 11 | Ритмическая гимнастика и аэробика | УК-7 | З.1. - место, цели и задачи оздоровительной аэробики в системе физического воспитания. З.2. - знать основные направления в аэробики. У.!.- выполнять основные движения и упражнения ритмической гимнастики У-2 выполнять базовые шаги и комбинации (комплексы) в аэробике Н.1- владеть основными методами и приемами составления комплексов в аэробике Н.2- владеть разнообразными системами, при составлении комплексов ОРУ в ритмической гимнастике | Уо, Т, П | Составить комплекс ОРУ для ритмической гимнастики. Составить комбинацию из базовых шагов в аэробике. |
| 12 | Классификация подвижных игр и эстафет | УК-7 | – знать историю развития подвижных игр У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в орга-низации и проведение подвижных игр в различных рекреациях (спортивный зал, открытая местность, плавательный бассейн и т.д.) | Уо, Т, П | Подготовка и проведение эстафеты, по заданию преподавателя. |
| 13 | Акробатическая подготовка | УК-7 | З.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 | З.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 белее сложных акробатических элементов (колесо, рондат, стойка на руках) (перекаты, кувырки, равновесия и стойки) |
| 15 | Акробатическая подготовка | УК-7 | З.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 жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | Уо, Т, П | Выполнять обязанности судьи на площадке. Показать жесты судьи на площадке, при нарушении правил. |
| 17 | Подводящие и специальные упражнения | УК-7 | З.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 использовать эффективные и экономические способы передачи и ловле мяча в баскетболе. Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта . | Уо, П | Показать технику ловли и передачи 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 | З1 - 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. Н.1- Составить комплекс упражнеий по ОФП, выполнять технические приемы с отягощением. | Уо, Т, П | Перемещения в квадрате 5X5 метров - Юноши -9,7 сек. Девушки - 10, 5 сек. Бег 20 м. с в/с - Юноши -3,8 сек. Девушки - 4, 2 сек. |
| 22 | Методика обучения техники легкоатлетических видов спорта. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике | УК-7 | З.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 | З.1.- историю, цели и задачи оздоровительной аэробики З.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 | З.1. - знать цели и задачи ОФП. З.2. - методику развития и совершенствования физических 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. | Уо, Т, П | 1.Составить комплекс ОРУ по заданию преподавателя. 2. Спринтерский бег: 60 м - Д.- 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. |
| 25 | Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Соревновательная деятельность волейболистов (характеристика, содержание и требование к спортсменам). Система многолетней спортивной подготовки волейболистов (характе-ристика, 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). | УК-7 | З.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 проведении спортивных мероприятий Н.1 – владеть практическими умениями и навыками З.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 необходи-мыми умениями и навыками в будущей профессии и общественной деятельности Н1 – владеть методикой обучения владения мячом (подачи, приёма нападающего удара) и игры в волейбол. | Уо, Т, П | Показать технику приема мяча сверху и снизу. 20 раз. Техника передачи мяча через сетку в парах. Подача мяча - 6 результативных из 10. |
| 26 | Подвижные игры | УК-7 | знать историю развития подвижных игр У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в орга-низации и проведение подвижных игр в различных рекреациях (спортивный зал, от-крытая местность, плавательный бассейн и т.д.) | Уо, Т, П | Подготовка и проведение подвижной игры, по заданию преподавателя. |
| 27 | Прикладное плавание | УК-7 | З.1. - содержание прикладного плавания. Его значение и роль в профессиональной и повседневной жизнидеятельности. З.2. - меры безопасности на воде. Знать последовадельность действий при спасении пострадавших на воде. З.3. - способы оказания первой помощи пострадавшему на воде. 3.4. - знать способы погружения в воду. У.1. - уметь правильно применить спасательные средства на воде. У.2. - уметь быстро освободиться от захвата пострадавшего на воде. У..3. - уметь погружаться в воду различными способами. Н.1. - владеть прикладными способами Н.2.- владеть способами оказания первой помощи пострадавшему на воде. Н.3. - владеть способами погружения в воду. | Уо, Т, П | 1.Транспортировка пострадавшего на воде двумя способами.- 25м. 2. 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. |
| 28 | Методика подготовки к тестам по легкой атлетике | УК-7 | З.1 – методику обучения техники и тактики бега на раз-личные 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 | Уо, Т, П | Выбегание с низкого и высокого стартов. Выполнение специальных упражнений для бега и прыжков. Имитация броска - мяча, гранаты. Выполнение передачи эстафетной палочки. |
| 29 | Итого по текущей аттестации | ОК-6 | Норматив № 1 прыжок в длину с места. Норматив №3 на развитие силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки). |  | Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз.  Итого до 100 баллов |
| 30 | Промежуточная аттестация | УК-7 | Норматив №2 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ № 4 на общую физическую подготовку. - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - 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; |  | Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).  Итого до 100 баллов |

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.

1. челночный бег - 4 серии по 9 м.

Норматив: Девушки – 12 сек.

Юноши – 10 сек.

1. Бег 100 м.

Норматив: Девушки – 15,7сек.

Юноши – 13,5сек.

1. Прыжок в длину с разбега.

Норматив: Девушки –3,50 м.

Юноши –4,10 м.

1. 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 виса 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;

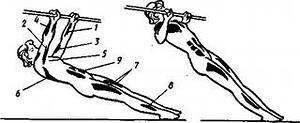
• выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

|  |
| --- |
| 004 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 колобашки 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!», «Равняйсь!», «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.

1. 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-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/н задания | Компетенция | ЗУН | Характеристика задания | Варианты ответов | ключ |
|  | УК-7 | З.1 - Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.  У2- придерживаться здорового образа жизни  Принимает участие в спортивной жизни ВУЗа.  Н1 – Способен средствами и методами физической культуры поддерживать должный уровень физической подготовленности | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Какие виды включает легкая атлетика? | 1. Бег 2. Гимнастика 3. Броски мяча 4. Прыжки 5. Скандинавская ходьба 6. Метание | 146 |
| 2. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Какие виды прыжков включает легкая атлетика? | 1. Прыжки в длину 2. Сальто 3. Прыжки в высоту 4. Прыжок кувырком 5. Тройной прыжок 6. Прыжки на двух ногах 7. Прыжок с шестом | 135 |
| 3. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Завершите предложение:  В легкой атлетики в метании используются снаряды…. | 1. Кегли 2. Граната 3. Тарелка 4. Бумеранг 5. Молот 6. Мяч 7. Дротик 8. Копье 9. Диск | 25689 |
| 4. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  К дополнительным средствам, оптимизирующих воздействие физических упражнений на организм относятся …. | 1. Гигиенические факторы 2. Природные факторы 3. Физические упражнения 4. Тренажеры 5. Гири 6. Гантели 7. Танцы | 12456 |
| 5. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Способность членов команды адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров в процессе соревнований называется: | 1. Взаимодействие 2. Согласованность 3. Предвидение 4. Чувство коллективизма 5. Солидарность 6. Взаимопонимание | 126 |
| 6. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов*  Перечислите мотивы студентов для поддержания хорошей физической формы | 1. Обладать хорошем здоровьем 2. Подчинять слабых 3. Показывать высокие результаты в спорте 4. Вызывать страх 5. Уверенность в себе | 135 |
| 7. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Бегун на короткие дистанции называется…. | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Спринтер |
| 8. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Стаерский бег – это….? | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Бег на длинные дистанции |
| 9. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Завершите предложение:  Бегун на длинные дистанции называется…. | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Стайер |
| 10. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Спринт - это ……? | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Бег на короткие дистанции |
| 11. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Изменение морфо - функциональных свойств организма человека в течении жизни называется …... ……. | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Физическим развитием |
| 12. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*  Бег на длинные дистанции развивает: | Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | Выносливость |
| 13. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении бегу на короткие дистанции | 1. Бег по дистанции 2. Старт 3. Финиш 4. Разгон   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 2143 |
| 14. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении прыжка в длину | 1. Приземление 2. Отталкивание 3. Разбег 4. Полет   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 3241 |
| 15. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Прочитайте текст и установите алгоритм действий при обучении двигательному действию | 1. Выполнение со страховкой 2. Полный показ 3. Самостоятельное выполнение 4. Название двигательного действия 5. Детальный показ   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | 42513 |
| 16. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*    Ваш алгоритм действий при выполнении утренней гимнастики | 1. Восстановление дыхания.  2. Ходьба на месте.  3. Выполнение общеразвивающих упражнений.  4. Потягивание.  5. Бег.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | 42351 |
| 17. | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите последовательность*  Ваш алгоритм действий при ухудшении самочувствия на занятиях ФК | 1. Вызвать врача 2. Прекратить выполнение задания 3. Обеспечить доступ свежего воздуха 4. Предупредить преподавателя   Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 2431 |
| 18. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  За счет чего в беге на короткие дистанции, главным образом достигается повышение скорости? (темпа или длины шага) | 1. Шаг 2. Прыжок 3. Бросок 4. Темп     Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 4 |
| 19. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*    Какой снаряд используют в толкании? | 1. Молоток 2. Мяч 3. Граната 4. Ядро   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 4 |
| 20. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Для допуска к соревнованиям учащиеся должны: | 1. Знать правила соревнований; 2. Выполнять все требования тренера; 3. Соблюдать правила спортивной этики; 4. Иметь медицинское разрешение.   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 3 |
| 21. | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*    При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: | 1. Низкий старт; 2. Высокий старт; 3. Вид старта по желанию   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 2 |
| 22 | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  С низкого старта бегут | 1. На короткие дистанции; 2. На средние дистанции; 3. На длинные дистанции; 4. Кроссы.   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 1 |
| 23 | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Какие основные физические качества вы знаете? | 1. Координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота 2. Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость 3. Общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость 4. Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 2 |
| 24 | УК-7 |  | *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*    В чем заключается основная цель массового спорта: | 1. Достижение максимально высоких спортивных результатов; 2. Восстановление физической работоспособности; 3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности   Ваш ответ: \_\_\_\_\_\_ | 3 |
| 25 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*    Установите соответствие названия с его содержанием | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 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 |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А3Б1В2Г4 |
| 26 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между видами спорта и требующимися физическими качествами | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид спорта | | Физические качества | | | А | Баскетбол | 1 | Гибкость | | Б | Бег 60м | 2 | Комплекс физической качеств | | В | Гимнастика | 3 | Быстрота | | Г | Плавание | 4 | Координационные способности |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А4Б3В1Г2 |
| 27 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Укажите соответствие между размерами волейбольной площадки и их значениями: | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Размер | | Значение | | | А | Длина площадки | 1 | 2,24 метра | | Б | Ширина площадки | 2 | 9 метров | | В | Высота сетки для мужчин | 3 | 18 метров | | Г | Высота сетки для женщин | 4 | 2,43 метра |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А3Б2В4Г1 |
| 28 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между названием и его содержанием | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Название | | Содержание | | | А | Волейбол | 1 | Кувырок | | Б | Баскетбол | 2 | Подача | | В | Гимнастика | 3 | Бросок | | Г | Пулевая стрельба | 4 | Выстрел |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А2Б3В1Г4 |
| 29 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между названием и его содержанием | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 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 фазе защиты | 2 | Тактика нападения | | В | Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию иг­роков команды, но определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу про­тив соперника в ходе соревнования | 3 | Тактика |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | А | Б | В | |  |  |  | | А2Б1В3 |
| 30 | УК-7 |  | *Прочитайте текст и установите соответствие*  В каком виде спорта используется данный инвентарь? | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид спорта | | Инвентарь | | | А | Хоккей | 1 | Сетка | | Б | Волейбол | 2 | Дротик | | В | Дартс | 3 | Клюшка |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | А | Б | В | |  |  |  | | А3Б1В2 |

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 справой 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 4x9 м c ведением мяча

Норматив: Юноши – 15 сек.

Девушки – 17 сек.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ 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 х15 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 основного 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.

1. Ловлю летящего мяча двумя руками:

- на средней высоте;

- высоко и низко;

- после отскока от пола;

- катящегося по полу.

1. Ловлю летящего мяча одной рукой.
2. 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 метании 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.

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

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

Норматив: Девушки – 12

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

Норматив: Девушки – +11

Юноши – +7

1. 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 обучающемся 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 нервозов.

5. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.

*Примерные темы реферата:*

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Природные и гигиенический 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*  C:\Users\User\Desktop\Банан Истории\1.jpg | *Задача №2*  *C:\Users\User\Desktop\Банан Истории\2.jpg* |
| *Задача №3*  *C:\Users\User\Desktop\Банан Истории\3.jpg* | *Задача №4*  *C:\Users\User\Desktop\Банан Истории\6.jpg* |

*Промежуточного контроль*

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