

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры физической культуры и
спорта 13 февраля 2025 г. протокол № 6

Заведующий кафедрой

Т.Б. Горбатенко



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

Б1.Э.3. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Специальность: 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация: Судебная деятельность

Квалификация выпускника: юрист

Чита, 2025 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 данном 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.	УК-7	З.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	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>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</p>		<p>методикой обучения техникой бега, прыжка с разбега, метания гранаты, мяч</p>		
---	--	---	--	--

	<p>Высокий 4.3-4.6. 4.8-5.2 Учетный ОРУ. Спец. бего- вые упражнения. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по по- вороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега. Бег на результат 100 м. Развитие скорост- ных качеств. Эс- тафетный бег. Уметь пробегать 100 м с максималь- ной скоростью с низкого старта Де- монстрировать тех- нику передачи эс- тафетной 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</p>				
3	Кроссовая подготовка	УК-7	Уметь передвигаться по пересеченной местно-	Т, Уо, П	Девушки 300 м. – 1мин 5 сек. Юноши

			сти.		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 способов передвижения на лыжах.	УК-7	– знать историю развития лыжного спорта У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (лыжный	Уо, П, Т	Показать технику передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход

			спорт) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данных видном виде 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 и без предметов.	УК-7	методику обучения простейшим гимнастическим элементам и	Уо, Т, П	Провести комплекс ОРУ для различных частей тела с пред-

			ОРУ У1 эффективно использовать виды и формы рациональной двигательной деятельности, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и утренней гигиенической гимнастики Н1 – владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, строевыми приемами и передвижениями		метами (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 виса.
11	Ритмическая гимнастика и аэробика	УК-7	3.1. - место, цели и задачи оздоровительной аэробики в системе физического воспитания. 3.2. - знать основные направления в аэробике. У.!. - выполнять	Уо, Т, П	Составить комплекс ОРУ для ритмической гимнастики. Составить комбинацию из базовых шагов в аэробике.

			<p>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>		
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, открытая местность, плавательный бассейн и</p>	Уо, Т, П	Подготовка и проведение эстафеты, по заданию преподавателя.

			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 жизненно важными умениями и навыками	Уо, Т, П	Выполнять обязанности судьи на площадке. Показать жесты судьи на площадке, при нарушении правил.

			(баскетбол) Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта .		
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 использовать эффективные и экономические	Уо, П	Показать технику ловли и передачи мяча: Юноши 10 передач мяча в паре (5 метров) - 8 сек. Де-

			способы передачи и ловле мяча в баскетболе. Н1 – владеть практическими умениями и навыками в данном виде спорта .		вушки 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 упражнений по	Уо, Т, П	Перемещения в квадрате 5Х5 метров - Юноши -9,7 сек. Девуки - 10, 5 сек. Бег 20 м. с в/с - Юноши -3,8 сек. Девуки - 4, 2 сек.

			СФП, 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 физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность. У.1. -	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

			<p>улучшать функциональное состояние организма, повышать физическую и умственную работоспособность, способствовать снижению заболеваемости.</p> <p>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>места Д. - 170см, юн. - 210см. Подтягивание юн. - 13 раз, сгибание и разгибание рук д - 15раз.</p>
25	<p>Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Соревновательная деятельность волейболистов (характеристика, содержание и требование к спортсменам). Система многолетней спортивной подготовки волейболистов (характер-</p>	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 проведении спортивных мероприятий Н.1 – владеть практическими умениями и навыками</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>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).</p>		<p>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 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и</p>	Уо, Т, П	Подготовка и проведение подвижной игры, по заданию преподавателя.

			<p>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.)</p>		
27	Прикладное плавание	УК-7	<p>3.1. - содержание прикладного плавания.Его значение и роль в профессиональной и повседневной жизни деятельности. 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 применить спасательные средства на воде. У.2. - уметь быстро освободиться от захвата пострадавшего на воде. У..3. - уметь погружать-</p>	Уо, Т, П	<p>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>

			ся 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.		
28	Методика подготовки к тестам по легкой атлетике	УК-7	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	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	УК-7	ТЕСТ № 1 прыжок в длину с места. ТЕСТ №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.
30	Промежуточная аттестация	УК-7	ТЕСТ №2 Челночный бег - 4 серии по 9		Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек.

			<p>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; - поднятие туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;</p>		<p>Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).</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 вися. 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.

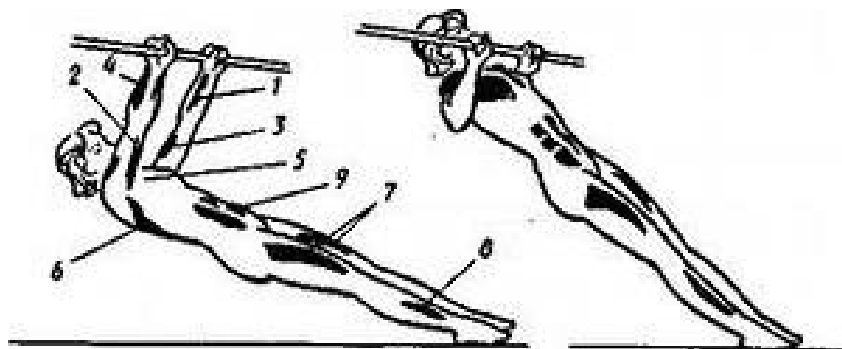


Подтягивание на перекладине

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

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

Плавание

1. Каково влияние особой водной среды на организм человека.
2. Инвентарь, используемый при обучении плаванию.
3. Значение плавания для человека.
4. Методика начального обучения плаванию.
5. Методика обучения технике плавания кролем на груди.
6. Методика обучения технике плавания кролем на спине.
7. Плавание как лечебный фактор.
9. Использование плавания при заболевании сердечно-сосудистой системы.
10. Использование плавания для занятий в воде при заболевании дыхательной системы.
11. Использование плавания при заболевании остеохондроз.
12. Использование плавания при заболевании сколиоз, нарушении осанки.
13. Причины несчастных случаев на воде.
14. Подвижные игры на воде.

Гимнастика

1. Строевые приемы, построения и перестроения;
2. Классификация общеразвивающих упражнений;
3. Комплексы общеразвивающих упражнений для различных частей тела.

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

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 по своему заболеванию.
2. Проведение подвижной игры по заданию преподавателя.
3. Оценка умения правильно провести пробу Штанге и пробу Генче.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВРЕМЕННО-ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Вопросы:

1. Презентация методики обучения ходьбе на лыжах различными способами.
2. Презентация методики обучения техники катания на коньках.

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-ОСВО- БОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Тест:

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX в. в:
а - США;
б - Канаде;
в - Японии;
г - Германии.
2. Автором создания игры в волейбол считается:
а - Елмери Бери;
б - Вильям Морган;
в - Ясутака Мацудайра;
г - Анатолий Эйнгорн.
3. Размер волейбольной площадки равен:
а - 9м x16м;
б - 9 м x 18м;
в - 9м x 19м;
г - 10 м x 20 м.
4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:
а - 2 м 43 см;
б - 2 м 45 см;
в - 2 м 47 см;
г - 2 м 50 см.
5. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:
а - 2,24 м;
б - 2,45 м;
в - 2,47 м;
г - 2,5 м.
6. Игровое время в волейболе состоит:
а - из 2 партий по 20 минут;
б - из 3 партий по 15 минут
в - из 5 партий по 15 минут;
г - из 5 партий без ограничения времени.
7. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:
а - 5 игроков;
б- 6 игроков;
в - 7 игроков;
г - 8 игроков.

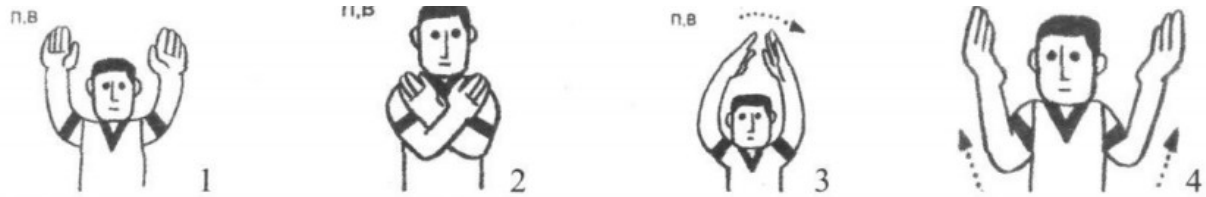
8. Конец партии или встречи в волейболе соответствует жесту судьи:

а - 1;

б - 2;

в - 3;

г - 4.



9. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

а - бросок;

б - подача;

в - передача;

г - прием.

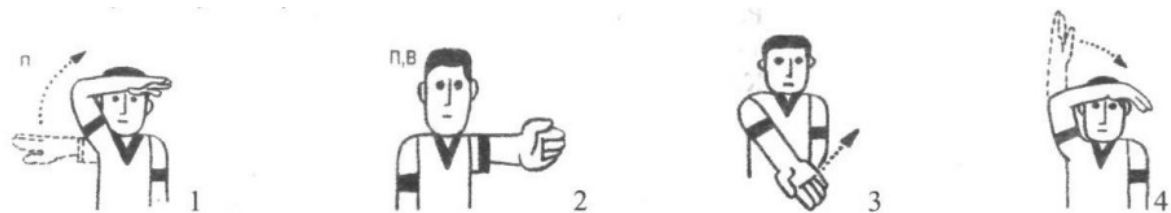
10. В волейболе судья показывает жест раз- решения на подачу:

а - 1;

б - 2;

в - 3;

г - 4.



ПОКАЗАТЬ:

1. Технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
2. Технику подачи мяча (верхняя прямая, нижняя прямая, боковая).
3. Технику нападающего удара.
4. Технику одиночного и группового блокирования.

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 справа 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.
2. Размеры баскетбольной площадки. Расстояние до баскетбольной корзины.
3. Размещение игроков во время выполнения штрафного броска. В каких случаях назначаются штрафные броски.
4. Количество периодов игры, их продолжительность.
5. Случаи назначения дополнительных периодов, их количество, продолжительность.
6. Фолы:
 - персональный фол;
 - обоюдный фол;
 - неспортивный фол;
 - дисквалифицирующий фол;
 - технический фол.
7. Нарушения правил: пробежка, неправильное ведение, двойное ведение.

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».
2. Назвать и показать специальные упражнения при обучении метании гранаты.
3. Назвать и показать специальные упражнения при обучении метании мяча в горизонтальные и вертикальные цели.
4. Методика обучения низкому и высокому старту.

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?
2. Что такое плавание?
3. Кто из великих русских полководцев особое внимание в подготовке войск к боевым действиям уделял плаванию?
4. Что является основой обучения прикладному плаванию?
5. Каковы разновидности прикладного плавания?
6. Чем отличается прикладное плавание от спортивного?
7. Какие бывают причины несчастных случаев на воде? Назовите их.
8. Какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?
9. Какие применяются приемы, обеспечивающие безопасность на воде?
10. Какие действия позволяют увеличить время пребывания в холодной воде?
11. Как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?
12. Как называется основное движение в плавании, обеспечивающее продвижение пловца?
13. Какие существуют способы спортивного плавания?
14. Назовите причины судорог и как от них избавиться?
15. Как правильно и рационально использовать свои силы, оказавшись в воде при чрезвычайных обстоятельствах:
 - в условиях большой волны;
 - при выходе на берег;
 - освобождении в воде лишней одежды?
16. На какие фазы разделяют технику выполнения поворота в плавании?
17. Как выполняют поворот при плавании кролем на груди?
18. С какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?
19. Какой захват тонущего человека наиболее опасен для спасателя и как от него освободиться?
20. При какой температуре воды не рекомендуется проводить занятия по плаванию?
21. Что необходимо сделать прежде всего, если у спасенного из воды человека отсутствуют сознание, дыхание и пульс?
20. Какие существуют приемы освобождения от захватов пострадавшего (спереди, сзади, за туловище)?
22. Что сразу же должен сделать человек, не умеющий плавать, попав в воду?

23. В какую сторону лучше всего выполнять упражнения при обучении плаванию в открытом водоеме?
24. Как можно устранить внезапно возникшую судорогу икроножной мышцы во время плавания?
25. Что необходимо сделать, прежде чем начать купание в неизвестном водоеме?
26. Какие Вы знаете способы транспортировки в воде? Назовите их.
27. Ваш алгоритм действий по спасению пострадавшего: а/ река; б/ озеро.
28. Перечислите и подробно напишите способы освобождения от захвата пострадавшего.
29. Какие способы искусственного дыхания вы знаете? (дайте краткую характеристику каждому способу)? Перечислите их.
30. Когда и в каком случае выполняется непрямой массаж сердца? Дайте характеристику.
31. Что можно считать критерием эффективности непрямого массажа сердца?
32. Какие допускаются основные ошибки при оказании помощи пострадавшему?
33. В чем заключаются особенности оказания первой помощи ребенку? Дайте подробный ответ.

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. История развития видов спорта, включённых в цикл.
2. Терминология в данных видах спорта.

3. Судейство игры «Волейбол».
4. Каждый студент судит 10 минут игры. Оцениваются: команды и жесты судьи.
5. Проведение эстафеты в соответствии с поставленной задачей преподавателем по виду спорта, включенному в цикл.
6. Проведение эстафет на развитие физических качеств в подготовительной и заключительной частях занятия.
7. Рассказать и показать специальные и подводящие упражнения по виду спорта, включенному в цикл.
8. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.

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:

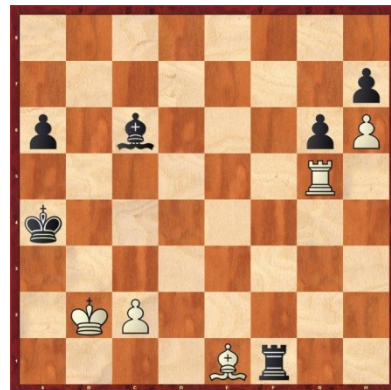
1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
3. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
4. Самостоятельные занятия 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.

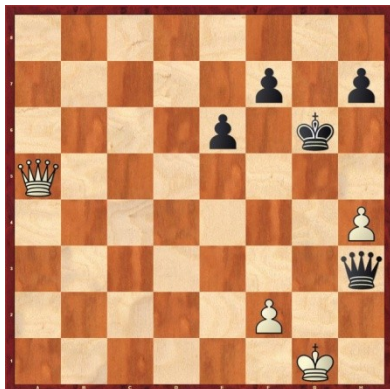
Задача №1



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.

