Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.11.2026 11:33:34
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование)

Направленность (профиль)

Экономика и финансы предприятий (организаций)

(наименование)

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1,2,3,4,5,6 семестрах

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Вопросы (1 – 100)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания (101 - 178)
	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания (179 - 222)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:
1) собеседование;
2) выполнение заданий в ЭИОС университета.

2. Типовые[1] контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

[1] Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

Примеры вопросов/заданий

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
а) гимнастику;
б) легкую атлетику;
в) тяжелую атлетику;
г) плавание
2. Назовите самый тяжелый легкоатлетический снаряд для метания?_____
3. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем она измеряется?
а) ступнями;
б) метром;
в) «на глазок»;
г) беговыми шагами.
4. Что такое фальстарт в лёгкой атлетике?_____
5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;
в) с хода;
г) с опорой на одну руку
6. Как называется бег на короткую дистанцию?
а) стиль-чез;
б) марафон;
в) кросс;
г) спринт
7. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
а) выносливости;
б) быстроты;
в) прыгучести;
г) координации движений.
8. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит?
а) бег на короткие дистанции
б) бег на средние дистанции
в) бег на длинные дистанции.
9. Какая из дистанций считается спринтерской?
а) 800 м;
б) 1500 м;
в) 100 м;
г) 600 м
10. Какое физическое качество является главным для спринтера?_____
11. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции, называется?_____
12. В чём отличие техники спортивной ходьбы от бега?_____
13. Какой вид прыжков не относится к лёгкоатлетическим дисциплинам?
а) тройной прыжок
б) прыжок с шестом
в) опорный прыжок
г) прыжок в высоту с разбега

14. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит _____
15. Верхняя передача мяча в волейболе выполняется приемом мяча:
а) на все пальцы обеих рук;
б) на три пальца и ладони рук;
в) на ладони;
г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
16. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?_____
17. Когда, (с какого момента), мяч находится «в игре» в волейболе?
а) с момента свистка 1-го судьи, разрешающего подачу
б) с момента, когда подающий игрок подбросил мяч для подачи
в) с момента удара по мячу на подаче подающим игроком
г)с момента перехода мяча на сторону соперник
18. Подача в волейболе считается выполненной неправильно, если:
а) выполнена подбросом мяча рукой перед собой и ударом по мячу свободной рукой
б) выполнена ударом ногой
в) выполнена ударом кулака
г) выполнена через 7-мь секунд после свистка судьи, разрешающего подачу
19. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?
а) треугольник
б) овал
в) ромб
г) квадрат
20. Защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой называется?_____
21. Бросок мяча игроком, находящимся у линии подачи в зону соперника, с которого начинается игра в волейбол называется?_____
22. Как называется специальный игрок в составе волейбольной команды, осуществляющий функцию защиты. Основной задачей является приём атакующих ударов, подбор сбросов и отскоков от блока. не имеет права нападать или блокировать?_____
23. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?_____
24. Сколько игроков в команде играет на передней и на задней линии в волейболе?_____
25. Какое количество касаний подряд разрешается игрокам одной команды в волейболе при атаке?_____
26. Сколько раз можно касаться мяча в волейболе одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока?_____
27. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия в волейболе?_____
28. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?_____
а). до 15 очков;
б). до 20 очков;
в) до 25 очков;
г) до 21 очка.
29. Атлетическая гимнастика является основным средством развития:
а) средство развития ловкости;
б) средство и метод развития умственной работоспособности;
в) средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма;
г) средством развития быстроты.
30. Наклон вперед из положения стоя позволяет определить уровень развития какого физического качества?_____
31. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
б) сгибание и разгибание рук стоя;
в) прыжки через скакалку за 1 минуту;

г) повороты, наклоны.
32. Упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело занимающегося, равна нулю их называют?
а) статическими;
б) двигательными;
в) комбинированными;
г) динамическими.
33. За счет напряжения каких мышц осуществляется съем штанги со стоек в атлетической гимнастике? _____
34. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
а) нервной системы;
б) мышечной системы;
в) кардиореспираторной системы;
г) эндокринной системы.
35. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:
а) условный рефлекс;
б) мышечная память;
в) моторика;
г) кинестеика.
36. Будет ли отличаться расположение центра тяжести системы «спортсмен – штанга» при различной постановке ног в приседании? _____
37. Положение «Вис» это –
а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
б) способ удерживания на снаряде;
в) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится ниже уровня плеч;
г) хват сверху на ширине плеч.
38. Что относится к спортивным видам гимнастики (два ответа):
а) ритмическая, танцевальная;
б) спортивная;
в) акробатическая;
г) художественная, атлетическая
39. Назовите упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины (два ответа):
а) поднятие туловища лежа на бедрах;
б) тяга Т-образного грифа;
в) вертикальная тяга к подбородку;
г) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
40. Назовите упражнения на развитие широчайшей мышцы спины (два ответа):
а) шраги со штангой;
б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом;
в) шраги с гантелями;
г) тяга к груди на верхнем блоке широким хватом.
41. Упражнения на развитие квадрицепса бедра (два правильных ответа):
а) приседания со штангой на плечах;
б) приседания с гантелями;
в) сгибание одной ноги стоя;
г) сгибание ног лежа.
42. Назовите конечную фазу выполнения броска в баскетболе?
а. завершающее движение кистью
б. разгибание рук
в. разгибание ног
г. прыжок с мячём в руках
43. Каким образом перемещают мяч по площадке, при игре в баскетбол?_____
44. Сколько шагов в движении может сделать игрок с мячом по правилам баскетбола?_____
45. Какие факторы влияют на результативность броска в баскетболе?
а. умение игрока выбрать точку прицеливания, траекторию полета мяча и угол выпуска мяча.

б. резкость и точность
в. работа рук и ног
г. сила полета мяча
46. Какие факторы влияют на точность броска в баскетболе?
а. техника броска
б. ритм броска
в. техника броска, ритм броска, физическая подготовленность
г. контроль мяча
47. Какие виды бросков существуют в баскетболе (три ответа)?
а. бросок мяча двумя руками в прыжке;
б. штрафной бросок;
в. бросок одной рукой сверху – «крюком»;
г. слэм-данк;
д. бросок мяча двумя руками снизу.
48. Как называется ситуация в баскетболе, когда мяч уходит за пределы площадки?_____
49. За какое количество фолов по правилам Международной Федерации баскетбола игрок удаляется из игры:
а. 7.
б. 3.
в. 5.
г. 4
50. Какое преимущество имеет игрок с мячом, если защитник грубо нарушает правила игры в момент броска мяча в кольцо?_____
51. Как называются линии, ограничивающие баскетбольную площадку?_____
52. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на игровой площадке в баскетболе?_____
53. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?
а. выполнение с мячом в руках одного шага;
б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
г. выполнение прыжка после ведения.
54. Из скольких таймов состоит баскетбольный матч?_____
55. Сколько времени длится игровой период в баскетболе?_____
56. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
а. передачи и броски мяча;
б. повороты и финты во время ведения и бросков;
в. выбивание и ловля катящегося мяча;
г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.
57. Как называется в баскетболе ведение мяча с противодействием соперника?
а. рейтинг;
б. дриблинг;
в. стретчинг;
г. прессинг.

58. Что обозначает в баскетболе слово «финт»?
а. обманное движение;
б. пробежка;
в. необычная передача мяча;
г. помеха на пути движения нападающего.
59. Какую геометрическую фигуру напоминает трехсекундная зона баскетбольной площадки?)_____
60. Какое количество замен можно делать во время игры в баскетболе?_____
61. Какая страна считается родиной настольно тенниса?_____
62. Соревнования по настольному теннису подразделяются на (три ответа):
а) личные, командные;
б) групповые;

в) лично-командные;
г) командно-личные.
63. Игрок, который должен вторым ударить по мячу в настольном теннисе называется:
а) подающий
б) принимающий
в) возвращающий
г) партнёр
64. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?_____
65. Какой термин не относится к настольному теннису?
а) штрафной удар
б) подрезка
в) топ-спин
г) накат
66. Какого цвета, согласно правилам, должны быть накладки у ракетки для игры в настольный теннис?_____
67. Перечислите инвентарь, который необходим для игры в настольный теннис?_____
68. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой мяч, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
а) объявить минутный перерыв для устранения помехи
б) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч
в) поднять руку вверх, тем самым остановить игру
г) продолжит встречу так, словно ничего не произошло
69. Согласно каким правилам производится подача мяча в настольном теннисе?
а) мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее, чем на 16 см
б) нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой
в) с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола
г) верны все перечисленные варианты
70. Как правильно выполнять подачу мяча в парной игре в настольный теннис?_____
71. Чем заканчивается каждый розыгрыш мяча в настольном теннисе?_____
72. Способ, которым игрок держит ракетку в настольном теннисе, называется?_____
73. Как называется основное атакующее и защитное действие в игре в настольный теннис?____
74. Как называется период времени, когда мяч находится в игре в настольном теннисе?_____
75. До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?
а) до 21
б) до 17
в) до 11
г) до 7
76. Как называется розыгрыш в настольном теннисе, результат которого не засчитан?_____
77. Где находится мяч во время начального удара в матче по мини-футболу?
а) на половине команды вводящей мяч в игру
б) место начального удара указывает арбитр
в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки
г) на боковой линии площадки
78. Какая продолжительность матча в мини-футболе?_____
79. Основная задача игроков в мине-футболе?_____
80. В мини-футболе классифицируются 3 позиции игроков на поле. Выберите верные варианты ответов (три ответа):
а) вратарь
б) пасующий
в) защитник
г) либеро
д) нападающий
81. Каким образом игрок вводит мяч из аута во время игры в мини-футбол?_____
а) ногой с боковой линии
б) 2 руками из-за головы с боковой линии

в) любым удобным способом
г) по усмотрению судейской бригады
82. Как наказывается игрок за «опасную» игру?
а) назначается свободный удар в сторону команды нарушившей правила
б) назначается штрафной удар в сторону команды нарушившей правила
в) судья делает устное предупреждение
г) судья удаляет с площадки игрока, создавшего опасную ситуацию
83. Перечислите состав команды в мине-футболе?_____
84. Назовите технический приём в мини-футболе, который выполняется ударом ноги по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки в начале первой и второй половины игры, а также после каждого гола?_____
85. Фиксируется ли в мини-футболе положение «вне игры»?
а) по усмотрению судьи
б) да, если одна из команд играет меньшим составом
в) нет
г) только в дополнительном времени
86. Когда назначается 10-ти метровый удар в мини-футболе (дабл-пенальти)?_____
87. Сколько секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?____
88. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча?
а) разрешается
б) правилами не оговаривается
в) запрещается
г) допускается, по усмотрению судьи
89. Засчитывается ли гол, если мяч остановится между стойками на линии ворот в мини-футболе?_____
90. В каких случаях судья назначает «спорный мяч» в мини-футболе?_____
91. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара в мини-футболе?_
92. Что обозначат красная карточка, предъявленная судьёй игроку в мини-футболе?_____
93. Что обозначает жёлтая карточка, предъявленная судьёй игроку в мини-футболе?_____
94. Какое количество замен по правилам мини-футбола можно проводить во время матча?_____
95. Когда «удалённый» игрок может вернуться на площадку?_____
96. Как в мини-футболе называется прямой удар с дистанции 6-ти метров от ворот, назначенный судьей за нарушение правил в штрафной площадке?_____
97. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади в мини-футболе?_____
98. Как называется специальная беговая обувь лёгкоатлетов?
а) бутсы;
б) шиповки;
в) самбовки;
г) кеды.
99. Какой частью тела игроку в волейбол не разрешено касаться площадки соперника (пересекается средняя линия полностью)
а. стопой/стопами
б. коленом
в. рукой/руками
г. локтем/локтями.
100. Главная особенность волейбола?_____

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения	Образовательный результат

компетенции	
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).

Примеры заданий

Легкая атлетика

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Проблемные вопросы:

101. Какие основные факторы влияют на результат в беге на средние и длинные дистанции? (Уровень развития общей выносливости; равномерность пробегания дистанции; техника бега; уровень максимального потребления кислорода);

102. И в ходьбе, и в беге происходит постоянное повторение движений – цикличность, попробуйте воспроизвести цикл движений в ходьбе и беге и выделить опытным путем основной фазы. (Ходьба цикл состоит из периода одиночной опоры – когда с поверхностью соприкасается только одна нога и периода двойной опоры – когда вынесенная вперед конечность уже касается опоры, а находящаяся сзади нога еще не отделилась от нее. Периоды состоят из фаз (6 фаз); бег состоит из двух периодов: опоры (состоит из двух фаз амортизации и отталкивания) и полета – из фазы подъема ОМЦТ и фазы снижения ОЦМТ. 1. фаза подъема ОМЦТ начинается с момента отрыва ноги (например, правой) от опоры и продолжается до момента наивысшей точки траектории ОЦМТ. 2.Фаза снижения ОЦМТ начинается с момента наивысшей траектории ОЦМТ и продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры). 3 Фаза амортизации начинается с момента постановки ноги на место отталкивания и продолжается до момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах (этот момент совпадает с моментом положения вертикали и с моментом самого низкого положения ОЦМТ). 4 Фаза отталкивания начинается от момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

103. Увеличивается или уменьшается длина шага при переходе от к бегу по дистанции? (Увеличивается);

104. Как должно располагаться туловища спортсмена при пробегании дистанции? (Немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед);

105. В момент окончания отталкивания как располагаются голень маховой ноги и бедро толчковой? (Параллельно);

Критерии оценки:

1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.
2. Имитация движений рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.
3. Медленный бег на передней части стопы.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.
5. Бег на 100 – 200 м с равномерной скоростью.

Обучение технике высокого и низкого стартов

Проблемные вопросы:

106. Какие преимущества даёт низкий старт перед высоким? (Позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость);

107. Какова разница между положением общего центра массы тела (ОЦМТ) при выполнении низкого и высокого старта? (В положении низкого старта ОЦМТ смещается к стартовой линии, поэтому чтобы сохранить равновесие и не упасть, бегун вынужден энергично отталкиваться в каждом шаге);

108. От чего зависит высота подъёма таза при выполнении команды «внимание»? (От необходимости распределить тяжесть тела в треугольнике между руками и ногой, стоящей впереди);

109. Почему со старта спринтер с каждым шагом увеличивает свою скорость? (с первых шагов старта необходимо бежать с максимально возможной частотой шагов; длинна шагов в стартовом разгоне увеличивается; изменяется внутрицикловая структура бега: уменьшается время опорного периода и увеличивается время полетного);

110. Для быстрого наращивания скорости в беге, где должен находится общий центр тяжести: сзади, спереди, либо над точкой опоры? (Наибольшее наращивание скорости достигается, когда

ОЦМТ находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости);

Критерии оценки:

Выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.

Обучение технике бега на короткие дистанции

Проблемные вопросы:

111. Какие основные физические качества необходимы в спринте? (Быстрота, сила и скоростная выносливость).

112. Какие основные факторы влияют на результат в беге на короткие дистанции? (1. Максимальная скорость бега. 2. Максимальная частота шагов. 3. Способность набирать максимальную скорость. 4. Способность удерживать максимальную скорость).

113. После демонстрации бега на короткие дистанции и апробированного пробегания отрезков 60 м, определите основные особенности бега на короткие дистанции: 1) частота и длинна шагов? (достигает максимума); 2) отличается ли постановка ноги в спринте от бега на средние и длинные дистанции? (не происходит полного опускания на стопу); 3) Положение маховой ноги после отрыва от опоры? (сильно сгибается в коленном суставе при выносе вперед, при этом пятка почти касается ягодицы); 4. расположение туловища в процессе бега? (Туловище незначительно наклоняется вперед (75 – 80 градусов), взгляд направлен вперед 20 – 25 м).

114. Почему, выполнив «бросок грудью» при финишировании, можно сэкономить несколько сотых своего результата? (По правилам соревнований секундомеры выключаются в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Резкий наклон вперед или наклон и поворот вперед в последнем шаге позволяет финишировать на несколько сотых долей секунды быстрее).

Критерии оценки:

1. Бег с ускорением 50 – 80 м в ¾ интенсивности от максимальной.
2. Бег с высоким подниманием бедра переходящий в обычный бег.
3. Бег с захлестыванием голени переходящий в обычный бег.
4. Бег прыжками переходящий в обычный бег.
5. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м.
6. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60 – 100 м.
7. Бег с низкого старта с удержанием максимальной скорости.
8. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30м).

Волейбол

Стойка волейболиста

Проблемные вопросы:

115. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Невозможность задержки мяча обусловливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу);

116. Что обусловливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча и характер последующих действий с мячом);

117. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Равновероятность траектории полета мяча; естественность передвижения, содействующая повышению его скорости).

Критерии оценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонными показами.

Перемещения

Проблемные вопросы:

118. Чем обусловливается способ перемещения? (Характером полета мяча: направление, скорость, траектория);

119. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота);

Критерии оценки: ловля мяча вверху над лицом или внизу прямыми руками после перемещения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

Верхняя прямая подача мяча

Проблемные вопросы:

120. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От динамической силы рук);

Какие факторы обусловливают точность подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу -

строго назад; высота подбрасывания – 30-50 см; точка удара по мячу - на 10-20 см выше уровня лица перед собой);

121. Чем достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (Уменьшением высоты подбрасывания и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития специальных физических качеств; ударом по центру мяча при некотором его сопровождении).

Критерии оценки: 1. Броски набивного мяча вперед-вверх на расстояние 6-8 м после замаха назад за голову.

2. Точность подачи по зонам площадки: 4 попадания из 6 попыток.

3. Верхняя прямая подача мяча без вращения (планирующая).

Передача мяча двумя руками сверху

Проблемные вопросы:

122. Где происходит встреча рук с мячом? (Вверху над лицом);

123. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? (Степенью развития скоростно-силовых качеств рук);

124. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и от прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча).

Критерии оценки:

1. Толчки набивного мяча весом 1-2 кг вперед-вверх из исходного положения стоя на месте и после передвижения в разных направлениях различными способами.

2. Передачи набивного мяча (серия передач) над собой или в стену на расстояние 20-30 см. (Здесь и в последующих упражнениях используются набивные мячи весом 1-2 кг.).

3. Передачи мяча в мишень на стене (серия из 10 передач) на точность. Полет мяча без вращения.

Прием мяча снизу двумя руками

Проблемные вопросы:

125. Каково расположение рук при приеме мяча снизу? (Руки должны быть выпрямлены в локтевых суставах, предплечья сомкнуты. Это позволяет более направленно осуществлять прием);

126. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (90°);

Критерии оценки:

1. Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх на расстояние 6-8 м, не поднимая рук выше уровня плеч.

2. Принятие правильного исходного положения (включая кисти и предплечья рук) в ответ на зрительные сигналы стоя на месте и после перемещения в разных направлениях различными способами.

3. Прием мяча в мишень на стене (серия из 10 приемов) на точность.

Нападающий удар

Проблемные вопросы:

127. Какую роль играют активнее маховые движения вперед-вверх при отталкивании? (Усиливают давление на опору, что увеличивает высоту прыжка);

128. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? (Увеличивает силу и высоту удара над сеткой);

129. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу? (Степенью развития скоростно-силовых качеств запястья рук);

130. Чем отличается рациональная техника нападающего удара? (Высотой удара по мячу над сеткой, силой и точностью удара кистью по мячу).

Критерии оценки:

1. Разность высоты выпрыгивания вверх толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук.

2. Броски утяжеленного теннисного (литого резинового) мяча через сетку одной рукой с разбега.

3. Нападающие удары через сетку в прыжке после разбега в 1 шаг с собственного подбрасывания мяча.

Блокирование

Проблемные вопросы:

131. Что определяет активность (пассивность) блокирования? (Величина переноса рук через сетку на сторону противника);

132. Как определить момент прыжка для блокирования нападающего удара? (По траектории передачи: высокая - после прыжка атакующего игрока, средняя - одновременно с атакующим игроком, низкая - раньше атакующего игрока);

133. Какие факторы обусловливают результативность блокирования? (Комплекс качеств: рост игрока, прыгучесть, своевременность прыжка и величина переноса рук через сетку на сторону соперника, определение момента и направления удара).

Критерии оценки:

1. Расстояние переноса рук через сетку в прыжке после перемещения - 20 см и больше.

2. Результативность блокирования в прыжке с места нападающих ударов с собственного подбрасывания мяча атакующим игроком – 70-80 %.

Мини-футбол

Проблемные вопросы:

134. Какие виды перемещений применяют в процессе игры футболисты? (Ходьба, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется, отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного.)

135. Что представляет собой положение готовности, которое получило наименование «защитная стойка»? (Позиция игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижения мяча. Приняв такую стойку, обороняющийся получает возможность перемещаться в любом направлении и с такой скоростью, которая позволяет эффективно контролировать действия атакующих, т. е. быстро маневрировать на площадке).

136. В чем отличие техники бега футболиста от техники бегуна-спринтера? (Быстрое изменение направлений, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, быстрые старты, смена положения ног при ведении мяча, подход к мячу для нанесения удара, не снижая скорости, – все это возможно лишь тогда, когда центр тяжести игрока находится как можно ниже, а шаг делается короче, чем у спринтера.

Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтера руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста – слегка в горизонтальном положении, что создает лучшие условия для удержания равновесия; но футболист должен уметь бегать и по-спринтерски (когда ему нужно, например, догнать мяч или соперника).

137. Разделение ударов по мячу ногами по способу выполнения? (Удары серединой подъема (прямым подъемом), удары внутренней частью подъема, удары внешней частью подъема, удары внутренней стороной стопы, удары носком и пяткой. Кроме этих основных способов существуют удары внешней стороной стопы, подошвой, бедром. Но в игре их используют сравнительно редко).

138. Расположение звеньев бьющей ноги в момент удара? (Все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки и по мере движения бьющей ноги вперед сгибают еще больше, вес тела переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы, поднимаются на носок).

139. От чего зависят высота полета мяча и правильность удара серединой подъема? (от положения опорной и бьющей ног (большего или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево).

140. Положение звеньев тела при ударе внутренней частью подъема (Согнутую в колене опорную ногу ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой – вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча. Чтобы направить мяч низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

141. Положение звеньев тела при ударе внешней частью подъема? (Удар выполняют частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног. Этот удар очень точен благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом.)

Критерии оценки: обоснованность ответа и принятие исходного положения в ответ на имитационные действия соперника.

Баскетбол

Обучение техники передвижения

Проблемные вопросы:

142. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема и характеризует готовность игрока изменить характер и направление в действиях. Как при принятии исходного положения располагается общий центр тяжести (ОЦТ)? (ОЦТ переносится к носкам).

143. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов.

Эффективность, каких технических приемов с мячом зависит от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия? (Передачи в движении и прыжке, ведения и обводки, броски в прыжке и т. д.)

144. После показа и апробирования стартов с места с пробеганием отрезков 5-10 м, определите основные особенности бега, обращая внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку, проекции ОЦТ? (Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка возможно ближе к проекции ОЦТ. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага).

145. При изменении направления бега, какие действия должен осуществить игрок? (Игрок осуществляет мощный толчок выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления движения).

146. При изучении способов остановки шагом, затем прыжком, что обеспечивает прекращение поступательного движения тела вперед? (Сгибание опорной ноги и правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ).

147. Проведите анализ наиболее часто встречающихся ошибок при апробировании остановок? (Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси).

148. После показа и апробирования прыжка толчком одной ногой, определите основные особенности данного двигательного действия? (Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой).

Критерии оценки:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги, возвратиться в стойку; из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку; принять стойку по сигналу.
2. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м; переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному).
3. Равномерный бег и остановка, выполняемая самостоятельно; то же, но остановка выполняется по сигналу; остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.
4. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх – назад; прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°; многоскоки с акцентом на высоту.

Баскетбол

Техника владения мячом

Проблемные вопросы:

149. От чего зависит выбор определенного способа ловли мяча? (От положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча).

150. После показа и апробирования ловли мяча, опишите действия игрока при ловле мяча двумя руками, если мяч приближается к игроку на уровне труди или головы? (Следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча).

151. Опишите действия игрока, необходимые, для того чтобы поймать мяч двумя руками, летящий высоко над головой? (Игроку необходимо выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу).

152. Опишите действия игрока при ловле мяча двумя руками низко летящего мяча? (Игрок опускает руки, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров).

153. Опишите действия игрока при ловле мяча одной рукой? (игрок вытягивает руку таким образом,

чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены; как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки).

154. Какие качества и умения игрока лежат в основе быстрой и точной передачи мяча партнеру? (Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема).

155. Какой способ передачи мяча партнеру Вы выберете, если находитесь: в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника? (Передача мяча двумя руками от груди); при плотной опеке соперника? (Передачи мяча двумя руками сверху; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»).

156. Если мяч поднят с площадки и нет времени переменить позицию, каким способом Вы передадите мяч партнеру? (Передача мяча двумя руками снизу).

157. Какой способ передачи мяча партнеру Вы выберете в ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху? (Передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку).

158. От чего зависит скорость ведения мяча? (Прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте).

159. Какие факторы определяют точность броска в корзину? (В первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча).

160. От чего зависит выбор траектории полета мяча при бросках в корзину? (От дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча).

Критерии оценки:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами; то же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его; выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.
2. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой и по диагонали. Передав мяч, перебежать в шеренгу напротив; построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующими перемещениями; во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом); то же, но выполняется два шага; то же с имитацией движения руками (ловли и передачи); то же с мячом.
3. Построение на середине боковой линии. Преподаватель с мячом в руках находится на уровне линии штрафного броска. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и выполняет бросок, не останавливаясь. По мере правильного выполнения упражнения преподаватель подбрасывает мяч с тем, чтобы занимающийся овладел им в воздухе. То же, но мяч ловится с передачи навстречу.

Настольный теннис

Исходные положения (стойки) теннисиста

Проблемные вопросы:

161. Что обуславливает выбор исходного положения теннисиста для выполнения того или иного технического приема? (Рост, скорость реакции, координация движений, индивидуальные особенности (способов ведения игры – хватки ракетки, техники и тактики);

162. Исходя их собственных морфофункциональных особенностей, стиля игры обоснуйте выбор исходного положения для выполнения различных технических приемов? (Н-р: высокие игроки занимают исходное положение на большем расстоянии от стола, чем низкорослые, те, кто предпочитают играть больше справа, почти постоянно находятся в правосторонней стойке; нейтральная стойка используется чаще всего при приеме подач или ожидании ответных действий противника, когда неизвестно направление полета мяча).

Критерии оценки: обоснованность ответа и принятие исходного положения в ответ на имитационные действия соперника.

Способы держания ракеток (хватки)

Проблемные вопросы:

163. Какие различия могут быть при горизонтальном способе (европейском) держания ракетки? (Хватки со смещением ребра ракетки в сторону большего пальца (универсальную) или указательного; по количеству

пальцев и расположению их на основании ракетки);

164. Чем обусловлены различия в хватке игрока (европейский способ)? (Стилем игры, технико-тактическими предпочтениями игрока (при универсальном способе наибольший эффект достигается при выполнении ударов слева и при игре в защите; при смещении указательного пальца ближе к центру ракетки облегчается выполнение ударов с права, хватка при которой игрок держит на плоскости ракетки указательный и средний пальцы увеличивает силу удара, но ведет к ошибкам при игре слева).

Критерии оценки: демонстрация способов держания ракетки; жонглирование мячом поочередно на правой и левой стороне ракетки; с отскоком от пола; в движении и др.

Техника передвижений

Проблемные вопросы:

165. Чем обусловливается способ перемещения? (Характером полета мяча: направление, скорость, траектория);

166. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (использование правильных исходных положений, высокая физическая готовность, сила и быстроты мышц ног, туловища и рук, скоростная и скоростно-силовая подготовка, ловкость и координация, как в отдельных движениях, так и в их комплексе);

Критерии оценки: имитацию одиночного перемещения с имитацией удара в его конце рукой без ракетки и с ракеткой; имитацию серий перемещений различными способами с имитацией удара в крайних положениях с ракеткой и без.

Подача мяча

Проблемные вопросы:

167. От чего зависит успешность подачи? (Исходного положения игрока, угла наклона плоскости ракетки, по какой части мяча производится удар и какой частью ракетки он наносится);

168. Какие факторы обеспечивают успешность при выполнении подачи с обратным вращением мяча? (Отклонение ракетки игровой плоскостью от стола и подведением ее центральной или нижней части к задней нижней сфере мяча);

169. Какие факторы обеспечивают успешность при выполнении подачи с поступательным вращением мяча? (Отклонение ракетки игровой плоскостью к столу и подведением ее к задней верхней сфере мяча центральной или верхней частью).

Критерии оценки: имитация подачи (с поступательным и обратным вращением мяча).

Атлетическая гимнастика

Обучение техники приседания со штангой на плечах

Проблемные вопросы:

170. При размещении грифа штанги на плечах как можно снизить нагрузку на мышцы спины? (размещая гриф на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапециевидных, при этом наклоняя спину чуть вперед. Такая техника укорачивает позвоночное плечо рычага и снимает нагрузку на мышцы спины. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше – на спину);

171. За счет напряжения каких мышц осуществляется съем штанги со стоек? (Мышцы ног и спины);

172. Что влияет на выбор расстановки ног (узкая (тяжелоатлетическая - классическая), широкая (сумо), средняя) при выполнении упражнения? (Длинна рычагов (в узкой позиции больше расстояние от передней части колена до задней части бедра), анатомические и морфофункциональные особенности обучающегося).

173. Существует ли зависимость при использовании стойки «сумо» между положением ног и углом развода стопы? (Да, чем шире положение ног, тем под большим углом разводятся стопы и широко разведенные колени будут держать бедра параллельно стопам. Широкое разведение коленей не будет работать если пальцы стоп смотрят вперед, потому что это вызывает разворот внутрь коленного сустава, что анатомически неправильно).

174. Существует ли разница в движении коленных суставов при выполнении упражнения в узкой и широкой стойках? (Да, в узкой позиции, с носками, указывающими больше вперед, колени будут перемещаться больше вперед по сравнению с широко разведенными коленями. При широкой стойке голени как правило остаются почти вертикальными).

175. Будет ли отличаться расположение центра тяжести системы «спортсмен - штанга» при различной постановке ног в приседании? (Да, чем шире постановка ног, тем ближе будет смещаться центр тяжести к пяточной области ступней. При узкой постановке ног центр тяжести будет посередине стопы с небольшим смещением в сторону пальцев).

Критерии оценки:

1. Выполнение приседаний из различных стартовых положений.
2. Выполнение упражнения приседания со штангой на плечах с грифом (подсед под штангу расположенную на стойках; съем штанги, отход от стоек, принятие стартового положения, приседание).

Обучение техники жима штанги, лежа на горизонтальной скамье

Проблемные вопросы:

176. От каких факторов зависит выбор ширины хвата в жиме штанги лежа? (от длинны рук и силового потенциала грудных мышц атлета. При широком хвате активная нагрузка ложится на грудные мышцы, при среднем активнее в работу включаются трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы).

177. Какие основные закономерности при принятии стартового положения в жиме штанги необходимо учитывать, чтобы соревновательное движение было выполнено максимально эргономично? (Чем шире хват и больше прогиб спины, тем короче путь штанги и меньше производимая атлетом физическая работа).

178. После демонстрации техники и двигательной структуры жима штанги лежа; апробированного выполнения упражнения, определите основные особенности следующих фаз движения: 1) опускание штанги на грудь (эта фаза длится с момента сгибания рук в локтевых суставах и заканчивается контактом грифа штанги с грудью спортсмена. Особенности – спортсмен делает встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорных точек тела от скамьи (опора на ногах и лопатках, таз лежит на лавке), угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при движении штанги вниз, так и при жиме. И то и другое выполняется при задержке дыхания); 2) собственно жим (эта фаза начинается с момента отделения грифа штанги о груди (с момента разгибания рук в локтевых суставах) и заканчивается максимальным разгибание рук в локтевых суставах). После фиксации штанги на груди (в соревновательных условиях после команды старшего судьи «Жим» спортсмен делает взрывное усилие, развивая максимально возможную скорость движения штанги вверх, от точки, в которой штанга достигает максимальной скорости до «мертвой точки» (высота и время проявления «мертвой точки» индивидуальны и зависят от квалификации, пола, процентного соотношения веса снаряда и индивидуально-максимального результата в жиме лежа), чем выше скорость подъема снаряда, тем легче будет прохождение «мертвой точки» и наоборот). Подъем штанги после прохождения «мертвой точки» или дожим происходит в финальной части упражнения (приблизительно в верхней трети) совмещается с мощным резким выдохом и заканчивается полным выпрямлением рук в локтевых суставах.

Критерии оценки:

1. Имитация принятия стартового положения (расстановка ног, хват и захват штанги, прогиб спины, максимальное сведение лопаток, плечи и ягодицы должны находится в соприкосновении со скамьей).
2. Выполнение жима штанги лежа с анализом техники выполнения (с грифом).
3. Освоение техники выполнения упражнения по фазам в облегченных условиях (н-р: опускание штанги на две доски – жим от двух досок; от одной; жим без «моста» и др.).

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

Примеры заданий

179. ***Задание***

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

180. Проблемная ситуация.

На основе просмотра фрагмента игры, проводится экспертный анализ игровой ситуации (критерии оценки - выбор игроком тактического хода, который может обуславливаться: 1) активностью партнера, т.е стремлением принять мяч и готовностью создать условия для этого, 2) готовностью защитника к перехвату, зрительного контроля ситуации, 3) расстоянием между партнерами (выбор взаимодействия или отказ, целесообразность применения действия (передача, ведение, пауза); операции игроков в ситуациях – 1) действенная – активный вариант решения, прогноз развития ситуации; 2) пассивная – предоставление возможности действовать другим; 3) агрессивная – отсутствует система, план, интеллектуальный компонент; 4) созерцательная – «взгляд со стороны», принимаются все варианты решения.

181. Проблемная ситуация.

Предлагается ситуационная задача с наличием нового неожиданного элемента (смена лидера, изменение функций игрока и др.), которая предполагает изменение стратегии или средств и способов достижения цели (в качестве критериев выделяются: тактическое решение проблемы; достоинства или недостатки позиционной защиты или нападения; соблюдение этических норм и правил поведения с соперником, участие в коллективном взаимодействии или индивидуальных действиях, обоснованность и объективность замечаний в общении).

Обязательные тесты определения общей физической подготовленности

№	ТЕСТЫ	Ж					М				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
182.	Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	15,7	16.0	17.0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
183.	Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа (ж) - подтягивание (м)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
184.	Тест на общую выносливость - бег 2000м (мин., сек.) - бег 3000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12.00	12,35	13,10	13,50	14,00
185.	Тест на определение взрывной силы - прыжки в длину с места (см)	190	180	170	150	140	250	240	230	225	215

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической, прикладной подготовленности студентов по разделу программы волейбола

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
186.	Передача сверху двумя руками над собой вперед до пересечения средней линии на другой стороне площадки	>7 7-8	7-8 9-12	9-12 12-14
187.	Передача мяча в парах сверху/снизу (к-во раз без потерь).	15 17	17 20	20 25
188.	Верхняя передача мяча в стену на расстояние 2 м (к-во раз без потерь).	10 12	12 14	14 16
189.	Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Три попытки в каждой зоне (к-во попаданий в площадку без нарушения правил из 9 ударов).	3 4	4 5	5 6
190.	ППФП: Передача на точность, через сетку из зоны № 4 в зону № 6, с 6 попыток (точность, эмоциональная устойчивость).	 2 4	 3 5	 4 6
191.	Оценка устойчивости к гипоксии: проба Штанге.	>39	40-49	<50

192. ***Задание***

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической подготовки студентов

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
193.	Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа (ж)	40	50	60

	- подтягивание (м)	9	12	16
194.	Тест на определение взрывной силы - прыжки в длину с места (см)	150 (ж)	170 (ж)	190 (ж)
195.	ППФП: вестибулярная устойчивость, эмоциональная устойчивость (комбинированные эстафеты)	Индив.	Индив.	Индив.
196.	ППФП: устойчивость к гипоксии: задержка дыхания	<34	40-49	>50

Контрольные тесты для оценки специальной физической, технической и профессионально-прикладной психофизической подготовленности студентов по разделу программы баскетбола

№	Упражнение (название и направленность)	ОЦЕНКА	КУРС					
			1		2		3	
			п	л	п	л	п	л
197	Трапеция* (по 4 броска по кольцу в движении правой и левой рукой после ведения по дугообразной траектории без учета времени). Для оценки техники броска в движении и уровня развития + координации движения	Отл. Хор. Удов.	+3 +3 +2	+/-3 +/-2 +/-2	+4 +3 +3	+/-3 +/-3 +/-2	+4 +3 +2	+/-4 +/-3 +/-2
*условные обозначения: «+;» - выполнение технического приема без замечаний; «±» - с замечаниями; «-» - невыполнение технического приема; цифрами обозначены количества попаданий правой и левой рукой								
198.	Броски по кольцу со средней дистанции** (из-за пределов трехсекундной зоны) за 1 мин. Для оценки быстроты и точности движений, эмоциональной устойчивости	Отл.. Хор. Удов.	8-9 6-7 4-5		9-10 7-8 5-6		10-11 8-9 6-7	
** За единицу измерения принято число попаданий								
199.	ППФП: Челночный бег*** (от лицевой линии до лицевой) за 1 мин. Для определения уровня развития скоростно-силовой выносливости и волевых качеств	Отл. Хор. Удов.	10,8 10.6 10.4		10.9 10.7 10.5		11.0 10.8 10.6	
*** За единицу измерения принята длинна баскетбольной площадки								
200.	Комбинированное упражнение**** (набор технических элементов с мячом в определенной последовательности). Для оценки уровня скоростного владения техническими приемами, оперативной памяти и эмоциональной устойчивости	Отл. Хор. Удов.	50* (5) 55* (4) 60* (3)		50* (6) 55* (5) 60* (4)		50* (7) 55* (6) 60* (5)	
****За единицу измерения принято время выполнения в секундах и кол-во попаданий из восьми.								
201	Ведение мяча 30 м 4 стойки (сек)		5,4		5,2		5,0	
202	Правила игры, практика судейства							
	ППФП: Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: проба Руфье		10,1 - 15		5,1 - 10		0,1 - 5	

Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической подготовки студентов по настольному теннису

№	Нормативы	Норматив
	Набивание мяча ракеткой	
203.	Набивание ладонной стороной ракетки	50
204.	Набивание тыльной стороной ракетки	50
205.	Тыльная сторона ракетки – ребро ракетки – ручка ракетки	5
206	Ладонная сторона ракетки – ребро ракетки – тыльная сторона ракетки	5
	Подачи	
207.	Подачи срезкой с нижним вращением в заданную зону	7
208.	Подачи накатом в заданную зону	7
209.	Подачи с боковым вращением	5

210. Проблемная ситуация. В методиках развития быстроты могут встречаться различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно выполнять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений (при этом стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота). Образуется так называемый скоростной барьер – одна из главных причин, мешающих повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической и технической подготовки студентов по мини-футболу

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
211.	Бег 30 м (сек)	4,8 (девушки) 4,6 (юноши)	4,6 4,4	4,4 4,2
212.	Удар на дальность (коридор 16 м) (м)	23 32	27 32	28 37
213.	Удар на точность (расстояние 16 м) из 7 ударов (к-во раз)	2 3	3 4	4 5
214.	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90*	18 (девушки) 20 (юноши)	20 25	25 30

215. Проблемная ситуация. На обсуждение представлено две точки зрения: первая, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств; вторая заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствовании двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Раскройте логику поиска правильного ответа.

Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной подготовки студентов по разделу «Атлетическая гимнастика»

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
216.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7 (юноши)	12	15
217.	Подъем ног к перекладине (кол-во раз)	7(юноши)	12	15
218.	Удержание тела в висе (сек.)	46(юноши)	51	55
219.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	26(девушки)	28	30
220.	ППФП: Вестибулярная устойчивость: выполнить 5 кувырков вперед за 10с. Оценивается сохранение основной стойки.	Схождение с места до 2-х шагов	Неустойчивость со схождением с места до 1-го шага	Уверенное сохранение стойки
221.	Проба Яроцкого.	20-25	25-30	<30

	Равновесие - координация			
222.	Серийные прыжки с касанием рук партнера	10-12 (девушки) 14-16 (юноши)	12-16 17-19	16-21 19-23

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации.

Легкая атлетика

Техника безопасности

1. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по легкой атлетике? (прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).
2. Укажите возможные причины травматизма? (опасные факторы) на занятиях легкой атлетикой (мокрое или твердое покрытие, сильный ветер, опавшая листва, жесткая или скользкая подошва спортивной обуви, отрицательные температуры, выполнение упражнений без разминки, несоответствие спортивной одежды погодным условиям и др.).
3. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий легкой атлетикой? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).
4. Разрешается ли начинать занятия и использовать спортивный инвентарь не по назначению, а также без разрешения преподавателя? (нет).
5. Какие запрещенные действия входят в инструкцию по технике безопасности? (выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов; выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки; самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения; выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия).

Волейбол

Техника безопасности

6. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по волейболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).
7. Укажите возможные причины травматизма? (При падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при блокировке мяча; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи).
8. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по баскетболу? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).
9. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении упражнений в движении? (Избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала).
10. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении передачи? (После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»; при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья; не отбивать мяч ладонями; во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку).
11. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении подачи, нападающего удара? (Выполнять удар по мячу напряженной ладонью; не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху; следить за перемещением игроков на своей половине площадки; производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение; выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи; передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом).

Баскетбол

Техника безопасности

12. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по баскетболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

13. Укажите причины травм на занятиях по баскетболу? (Причинами травм на занятиях баскетболом могут быть: захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения; падения на мокром, скользком полу (на площадке); недисциплинированное поведение; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи).

14. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по баскетболу? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).

15. Что запрещается делать обучающимся при передачах мяча? (Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче; не передавать мяч резко с близкого расстояния; передавать мяч точно, с оптимальной скоростью; не передавать мяч, если его не видит партнер; не передавать мяч через руки; не передавать мяч в ноги, живот, колени; не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение).

Настольный теннис

Техника безопасности

16. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по настольному теннису? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

17. Укажите возможные причины травматизма? (при падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов вблизи стола; при неисправных ракетках; при игре на слабо укреплённом столе).

18. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по настольному теннису? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).

Мини-футбол

Техника безопасности

19. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по волейболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

20. Укажите возможные причины травматизма? (При падении на скользком или твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле; при слабо укрепленных воротах; при игре без надлежайшей формы).

21. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по мини-футболу? (Спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; защитные щитки).

Атлетическая гимнастика

Техника безопасности

22. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по атлетической гимнастике? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

23. Укажите возможные причины травматизма? (Выполнение упражнений на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу, занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения, необходимо убедиться, что

пространство вокруг свободно от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой.).

24. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по настольному теннису? (Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь — подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов).

25. Перечислите основные требования к состоянию инвентаря? (Инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки грифа штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован; при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.)

Темы письменных реферативных работ

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Тема 1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Тема 4. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Тема 5. Физкультурная деятельность. Базовые рода деятельности их краткая содержательная характеристика. Функции базовых родов деятельности, формируемые средствами физической культуры.

Тема 6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 7. Характеристика трудовой деятельности специалистов (характер труда, условия труда, особенности динамики работоспособности, профессиональные заболевания). Профессиографические требования к физической и психофизиологической подготовленности специалистов транспортной отрасли. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней (производственной и социальной среды).

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Тема 9. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Система контроля ППФП студентов.

Тема 10. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

Тема 11. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-

климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов, и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Тема 12. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 13. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические.

Тема 14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Тема 15. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Тема 16. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Тема 17. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Тема 18. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 19. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Тема 20. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Тема 21. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Тема 22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общении, сексуального проведения, психофизическая саморегуляция.

Тема 23. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентам и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Тема 24. Сущность и значение использования психпрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 25. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Тема 26. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их

объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состоянии студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 27. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Тема 28. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне, неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 29. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

Тема 30. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движение, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Тема 31. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 32. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 33. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

Тема 34. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)ю Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Тема 35. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Тема 38. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Тема 39 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 40. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

Тема 41. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

Тема 42. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

Тема 43. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Тема 44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 45. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 46. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

Тема 47. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

Тема 48. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 49. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

Тема 50. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 51. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

Тема 52. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Тема 53. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

«Зачтено» - выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы 100 – 60 % от общего объёма заданных вопросов;

«Не зачтено» - выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«Зачтено» – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

«Не зачтено» – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «зачтено» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Виды ошибок:

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*
- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*
- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*