

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт искусственного интеллекта, робототехники и системной инженерии



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Турилова Е.А.  
2023 г.



**Программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 15.03.06 - Мехатроника и робототехника  
Профиль подготовки: Робототехника и искусственный интеллект  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Milyausha.Arbeeva@kpfu.ru; старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Olga.Zalyalieva@kpfu.ru Селиванова И.В.

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

Должен уметь выполнять комплекс физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен владеть практическим опытом занятий физической культурой.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел «Б1.О.07 Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы 15.03.06 Мехатроника и робототехника, направленность (профиль) «Робототехника и искусственный интеллект» и относится к обязательной части. Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа – 72 часа(ов), в том числе лекции – 36 часа(ов), из них лекции в электронной форме - 0 часа(ов), практические занятия – 36 часа(ов), из них практические занятия в электронной форме - 0 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа – 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) – 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет на 1 курсе в 1 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины (модуля)	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)					Самостоятельная работа
			Лекции, всего	В т. ч. лекции в электронной форме	Практические занятия, всего	В т. ч. практические занятия в электронной форме	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	4	0	4	0	0	0

2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	4	0	4	0	0	0
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	4	0	4	0	0	0
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	0	4	0	0	0
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	4	0	4	0	0	0
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	4	0	4	0	0	0
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	4	0	4	0	0	0
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	0	2	0	0	0
9	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	0	2	0	0	0
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1	2	0	2	0	0	0
11	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	1	2	0	2	0	0	0
	Итого	1	36	0	36	0	0	0

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

##### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Пропаганда активного долголетия.

##### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

##### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе

физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты при физических нагрузках. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студента вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.

#### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Список прикрепленных к данной дисциплине (модулю) электронных курсов и сторонних ресурсов	
<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1661">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1661</a> Наименование: Физическая культура и спорт	1 семестр

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 апреля 2021 года N 245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе «Электронный университет». При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
3. <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
4. <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com
6. <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Лекционный материал по дисциплине "Физическая культура и спорт" подается в форме информационных и проблемных лекций. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Для подготовки к лекциям студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). Для проведения лекционных занятий, при обучении с применением дистанционных образовательных технологий, в институте создана возможность интернет-коммуникаций преподавателей и студентов на площадке Microsoft Teams (MsT), которая является корпоративной платформой, обеспечивающей возможность проведения онлайн-собраний (в том числе лекций) при условии подключения всех участников учебного процесса.
практические занятия	Практические занятия по дисциплине является аудиторным занятием, в процессе которого преимущественно осуществляется контроль знаний, полученных студентом самостоятельно. В связи с этим такое занятие начинается либо с устного опроса, либо с контрольной работы, которая может проводиться по: - лекционному материалу темы, - литературным источникам, указанным по данной теме - заданиям для самостоятельной работы. В связи с этим подготовка к практическому занятию заключается в том, чтобы до семинарского занятия изучить лекционный материал и указанные по теме литературные источники выполнить задания для самостоятельной работы.
самостоятельная работа	Для лучшего освоения материала в процессе проведения семинарских занятий рекомендуются такие интерактивные формы, как подготовка студентами докладов в форме презентаций и обсуждение вопросов в форме круглого стола, а также проведение семинара в форме решения проблемной ситуации. Это требует от студента уделять достаточно много времени самостоятельному изучению дополнительной литературы, интернет-ресурсов, докладов и статистики.
Зачет	Зачет представляет собой форму итогового контроля теоретических знаний, практических умений и навыков, усвоенных студентом в ходе изучения дисциплины. При подготовке к зачету студенту следует повторить лекционный материал по курсу, прорешать задачи из домашних заданий и практических занятий, подготовиться к тестированию, просмотреть материал из основной и дополнительной рекомендуемой литературы. Целесообразно учесть ошибки и недочеты, допущенные при выполнении контрольных работ.

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья). Компьютерный класс. Спортивный зал.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника, направленность (профиль) «Робототехника и искусственный интеллект».

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Институт искусственного интеллекта, робототехники и системной  
инженерии

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
  - 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
    - 4.1.1. УСТНЫЙ ОПРОС
      - 4.1.1.1. Порядок проведения
      - 4.1.1.2. Критерии оценивания
      - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
    - 4.1.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
      - 4.1.2.1. Порядок проведения
      - 4.1.2.2. Критерии оценивания
      - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
    - 4.1.3. РЕФЕРАТ
      - 4.1.3.1. Порядок проведения
      - 4.1.3.2. Критерии оценивания
      - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
  - 4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
    - 4.2.1. ЗАЧЕТ
      - 4.2.1.1. Порядок проведения
      - 4.2.1.2. Критерии оценивания
      - 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Уметь выполнять комплекс физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть практическим опытом занятий физической культурой.	<b>Текущий контроль:</b> <i>Устный опрос</i> <i>Практические задания</i> <i>Реферат</i> <b>Промежуточная аттестация:</b> <i>Зачет</i>

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)
УК-7	Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знает основы здорового образа жизни, физической культуры.	Знает основы здорового образа жизни.	Не знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на высоком уровне.	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на продвинутом уровне.	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на базовом уровне.	Не умеет выполнять комплекс физических упражнений на базовом уровне.
	Владеет опытом регулярных, систематических занятий физической культурой с соблюдением всех правил, норм и рекомендаций	Владеет опытом регулярных занятий физической культурой с некоторыми организационными ошибками	Владеет опытом нерегулярных занятий физической культурой	Не владеет опытом занятий физической культурой

## 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ

1 (семестр)

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### 4.1.1. УСТНЫЙ ОПРОС

#### 4.1.1.1. Порядок проведения

Устный опрос проводится на семинарском занятии в течение всего семестра с обязательной фиксацией каждого ответа по пятибалльной шкале.

Опрос проводится в разрезе отдельных тем по следующим основным вопросам.

#### 4.1.1.2. Критерии оценивания

1	Полнота ответа на вопрос	2 балла
2	Наличие фактического и статистического материала	1 балл
3	Корректность формулировок, ссылок на используемый материал	1 балл
4	Обоснованность выводов	1 балл

Студенты должны ответить не менее 3 раз в течение семестра, всего за 3 устных ответа по 3-м темам дисциплины максимально можно получить 15 баллов

#### 4.1.1.3. Содержание оценочного средства

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
- 2 Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
- 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
- 4 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 5 Здоровье человека и факторы его определяющие.
- 6 Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
- 7 Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
- 8 Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 9 Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 10 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
- 11 Методы физического воспитания.
- 12 Основы обучения движением.
- 13 Основы совершенствования физических качеств.
- 14 Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 15 Общая физическая подготовка, цели и задачи.
- 16 Значение мышечной релаксации.
- 17 Формы занятий физическими упражнениями.
- 18 Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
- 19 Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.
- 20 Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.
- 21 Энергозатраты по физической нагрузке.
- 22 Гигиена самостоятельных занятий.
- 23 Планирование самостоятельных занятий.
- 24 Контроль эффективности самостоятельных занятий.
- 25 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.
- 26 Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
- 27 Олимпийские игры и Универсиады.
- 28 Современные популярные системы физических упражнений.
- 29 Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
- 30 Возможные формы организации тренировки в вузе.
- 31 Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
- 32 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.



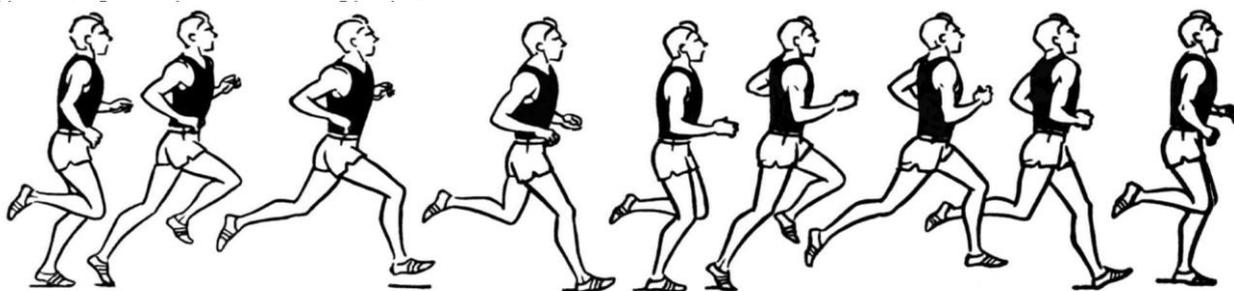
10	13,0	16,1	66	46	5	25	17	17	12	51	54	151	40
8	13,8	16,6	60	42	4	20	15	15	10	47	47	140	38
6	14,8	17,2	55	38	3	17	12	12	8	43	40	129	34
4	15,7	17,7	50	36	2	14	9	9	6	39	33	118	30
2	16,7	18,3	40	34	1	10	6	6	4	34	26	107	24

#### 4.1.2.3. Содержание оценочного средства

##### Практические задания: Техника бега на выносливость:

Бег на выносливость – это упражнение с повышенным расходом кислорода. Не начинайте длинную дистанцию с быстрого темпа: на первых порах важнее время бега, чем скорость.

Обратите внимание на движение ног: приземляйтесь плавно, не вкапываясь в асфальт. При беге на длинные дистанции с неправильной техникой износ суставов будет расти. Частота шагов должна быть выше, чем при спринтерском беге: не менее 12-15 за 10 секунд. Следите за ритмичностью дыхания: два шага – вдох, 2 – выдох. Нарушение ритма усложняет нагрузку.



Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно. Любое ненужное напряжение расходует запас кислорода, который вы будете расходовать всю дистанцию.

Корпус держите чуть наклоненным вперёд при прямой осанке: сутулая спина увеличит затраты энергии.

##### Этапы проведения занятия

Структурно занятие по лёгкой атлетике состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная (вводная) часть урока** включает в себя: организацию занимающихся (построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих); доведение целей и задач занятия; подготовку функциональных систем организма для решения учебных заданий в основной части занятия за счёт выполнения разнообразных упражнений в движении и на месте, а также упражнений игрового характера (продолжительность 7–10 мин).

Упражнения подготовительной части занятия выполняются в движении и на месте. Они должны соответствовать задачам основной части урока по лёгкой атлетике и включают в себя: ходьбу, медленный бег, упражнения в беге, прыжки, ускорения, обще-развивающие упражнения на месте. При этом могут использоваться подготовительные движения для тех легкоатлетических упражнений, которые будут изучаться в основной части урока.

**Основная часть урока** направлена на изучение двигательных действий и решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока (продолжительность 30–35 мин).

Вначале разучиваются новые двигательные действия или элементы техники того или иного легкоатлетического упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, усвоенных на данном занятии или на предыдущих занятиях, могут осуществляться в конце первой или второй половины основной его части. Следует отметить, что упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части, а упражнения, связанные с проявлением силы и выносливости, в конце занятия. Для мотивации занимающихся и повышения эмоциональности занятия основную часть рекомендуется завершать эстафетами, играми или проводить круговую тренировку.

**Заключительная часть урока** направлена на снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы, приведение в порядок мест занятий (продолжительность 3-5 мин).

Для снижения активности функциональных систем, мышечного и эмоционального напряжения используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. При подведении итогов занятия необходимо отметить лучших и худших учеников с точки зрения их старания, правильности выполнения изученных упражнений, дисциплинированности и сдвигов в уровне физической подготовленности.

**Контрольные вопросы:**

1. В каком году в России возникла лёгкая атлетика?
2. Какие упражнения входят в лёгкую атлетику?
3. Какие дистанции включает в себя гладкий бег?
4. Перечислить на какие фазы подразделяется бег на длинные дистанции?
5. Какие дистанции в (м) считаются длинными?
6. Какой старт применяют в беге на длинные дистанции?
7. Какая команда подаётся на старте в беге на длинные дистанции?

**Оценочное средство:** челночный бег 6×9 м (с).

Баллы	Челночный бег 6×9м (с)	
	юн.	дев.
10	13,0	16,1
8	13,8	16,6
6	14,8	17,2
4	15,7	17,7
2	16,7	18,3

**Техника выполнения.**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 9 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 9 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 9 м.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон после старта и очередного поворота осуществляется широкими стремительными шагами и чередуется с резким торможением в конце каждого 9 метрового отрезка при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени согнуты больше, чем при беге, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Поворот будет быстрее, если последний шаг выполнить скачком на одноименной ноге (например, с правой ноги на правую) и развернуться на опорной ноге.

**Практические задания:**

1. Бег на 3 км. Непрерывный продолжительный режим работы с равномерной скоростью или усилиями. Продолжительность работы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся составляет от 10 до 15 мин. Пульс -150-170 уд/мин. Тренировка проводится на стадионе или пересеченной местности в составе учебной группы.

2. 30-минутный бег чередовать в следующем порядке: 1000 м при частоте пульса 140 уд/мин и 500 м при частоте пульса – 180 уд/мин. При этом интенсивность можно менять и в зависимости от рельефа местности.

3. Для развития выносливости часто применяют круговую тренировку.

Это попеременное выполнение различных физических упражнений на отдельных «станциях» за строго определенное время. Это могут быть повторные выполнения упражнений в среднем темпе на каждой станции на определенную группу мышц за определенное время.

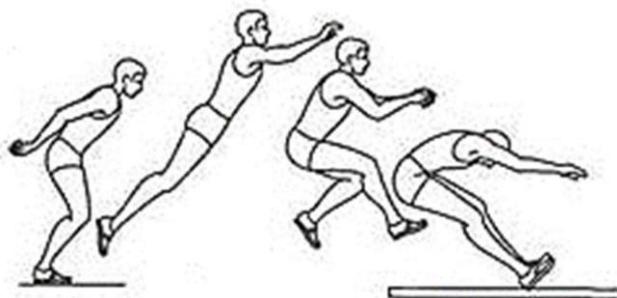
**Оценочное средство:**

1. Время пробега: 3 км – 14.50 сек.
2. Время пробега: 1 км – 4 мин. 10 сек.  
500 м – 1 мин 40 сек.
3. Упражнения выполняются в течении 1 мин.  
Для смены станции – 10 сек

**Практические задания: Техника прыжков с места**

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет; - приземление.



*Подготовка к отталкиванию:* спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

В прыжке различают четыре фазы движения:

- 1) подготовительную,
- 2) отталкивание, 3) полет.
- 4) приземление.

*Смысл подготовительной фазы* — создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. В прыжках с места подготовительная фаза связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад.

*Фаза отталкивания* — наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Прыжки в глубину не требуют сильного отталкивания. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно.

В *фазе полета* прыгающий занимает наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния или препятствия, а также готовится к приземлению.

*Приземление* надо тщательно отрабатывать.

**Оценочное средство:**

5 – если прыжок выполнен на 2 м. 10 см.

4 – если прыжок выполнен на 2 м. 00 см.

3 – если прыжок выполнен на 1 м. 70 см.

**Задача 1.**

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинограмм, фотографий, рисунков.

Методические указания: перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением спринтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед.

Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

**Задача 2.**

Обучить технике бега по прямой дистанции. Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднятие бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др.

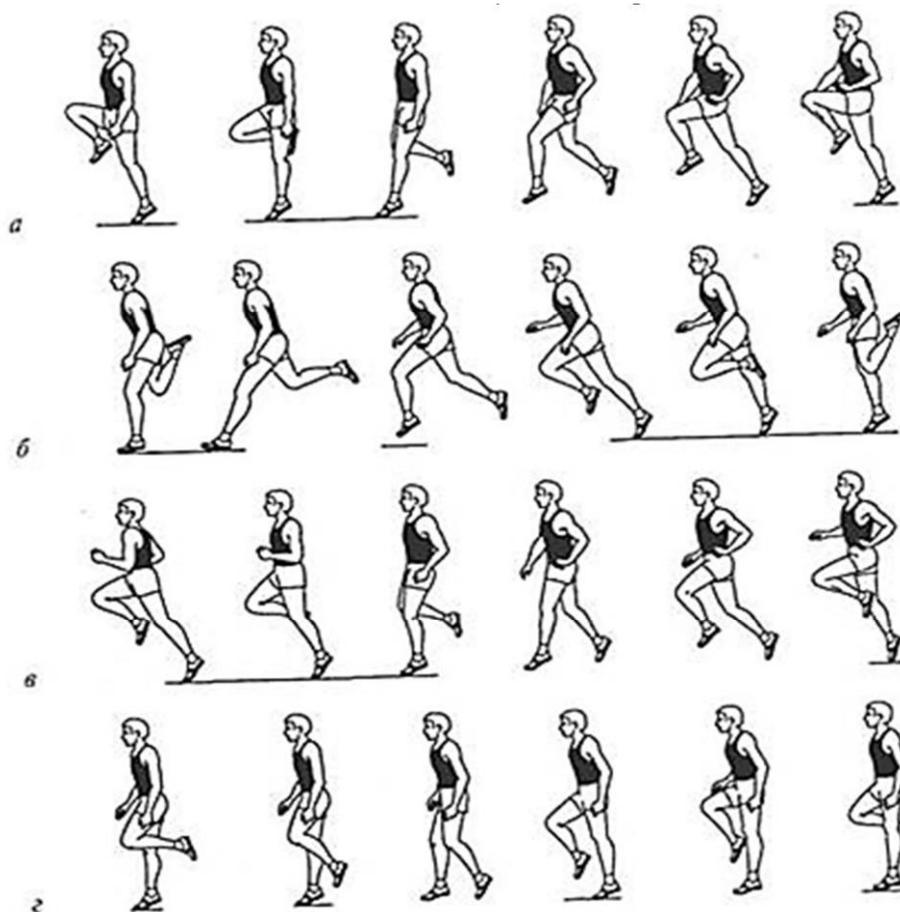


Рис. Специальные беговые упражнения:  
 а – бег с высоким подниманием бедра;  
 б – бег с захлестом голени;  
 в – бег с толчками вверх,  
 г – семенящий бег

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3-4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

### Задача 3.

Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой самостоятельно, а также по команде (по свистку).



#### Оценочное средство:

- 5 – если упражнение выполнено за 13.0 сек.
- 4 – если упражнение выполнено за 13.5 сек.
- 3 – если упражнение выполнено за 14.0 сек.

#### Практические задания:

В основе современной техники бега на средние дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что в отличие от других видов легкой атлетики основами техники бега владеют все студенты. Но это иногда не упрощает, а усложняет задачу обучения, так как устранить отдельные сложившиеся ошибки бывает труднее, чем освоить новые двигательные навыки.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние дистанции. Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на резках 80— 100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Одним из основных средств обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере , навыков бега с более высокой скоростью. В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования к технике бега: — прямолинейная направленность;

- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вред бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рис.)

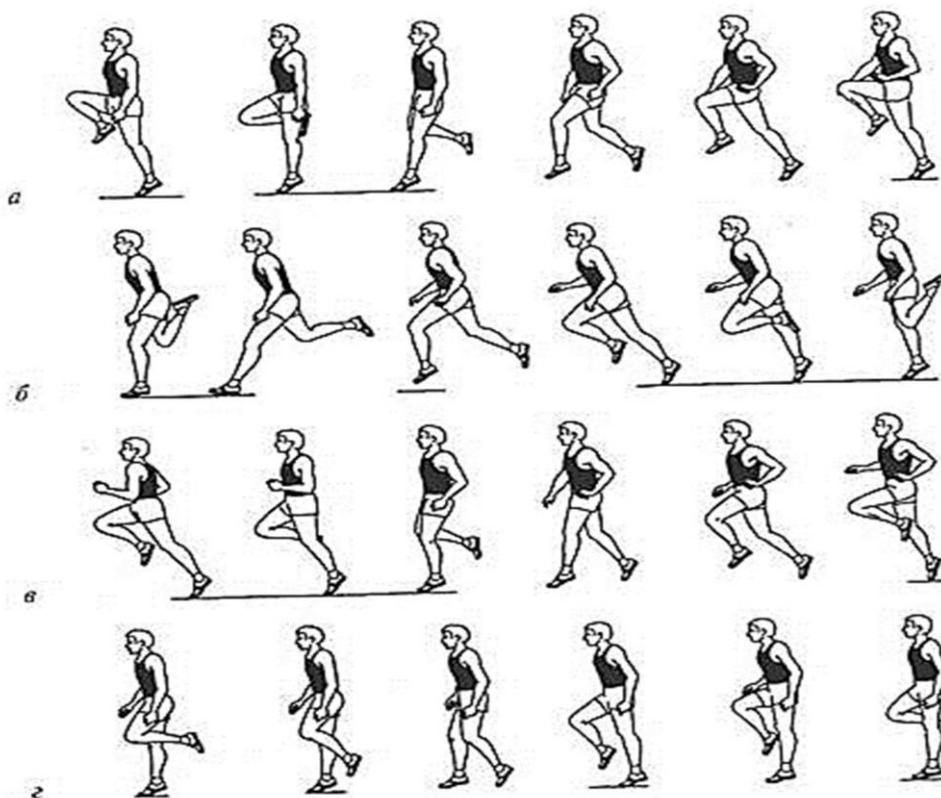


Рис. Специальные беговые упражнения: а – бег с высоким подниманием бедра; б – бег с забрасыванием голени; в – бег с толчками вверх; г – семенящий бег

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3-4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

### Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задаче во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

### Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и

возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис).

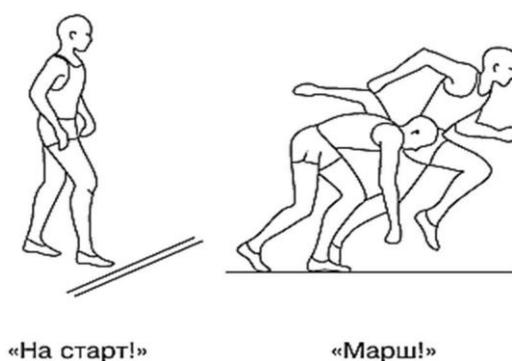


Рис. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10-15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

#### **Оценочное средство:**

Описание упражнения:

Проводится на ровной поверхности или стадионе с общего или раздельного старта.

Техника выполнения упражнения:

С высокого старта, из неподвижного положения, по команде пробежать 1000 метров по беговой дорожке стадиона или размеченной трассе.

Типичные ошибки:

- сокращение дистанции путем пересечение линии разметки во время бега Требования

к оцениванию упражнения:

5 – если упражнение выполнено за 3 мин. 20 сек. 4

– если упражнение выполнено за 3 мин. 30 сек.

3 – если упражнение выполнено за 3 мин. 50 сек.

#### **Практические задания:**

В основе современной техники бега на длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что в отличие от других видов легкой атлетики основами техники бега владеют все студенты. Но это иногда не упрощает, а усложняет задачу обучения, так как устранить отдельные сложившиеся ошибки бывает труднее, чем освоить новые двигательные навыки.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению техники бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции. Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на резках 80-100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Одним из основных средств обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере , навыков бега с более высокой скоростью. В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30— 40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рис.)

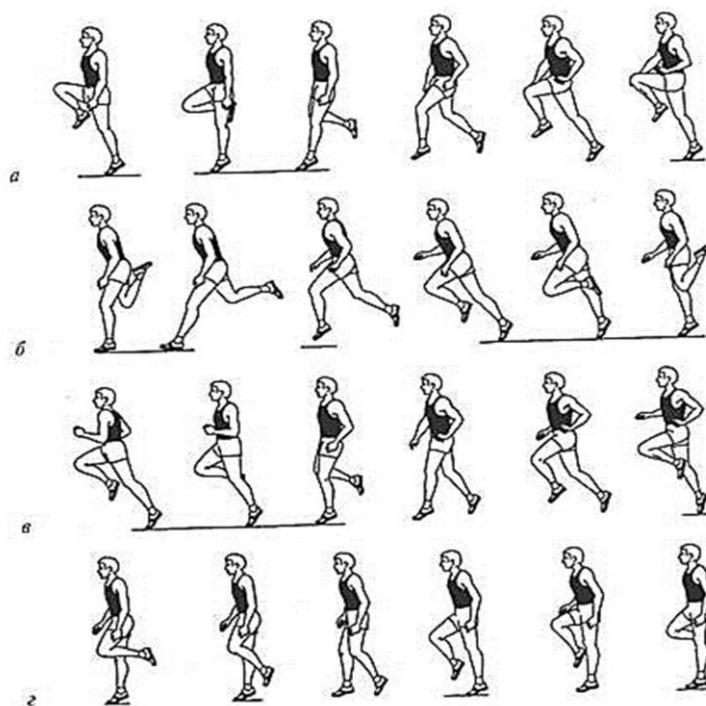


Рис. Специальные беговые упражнения: а – бег с высоким подниманием бедра; б – бег с забрасыванием голени; в – бег с толчками вверх; г – семенящий бег

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3—4 недостатка, так как

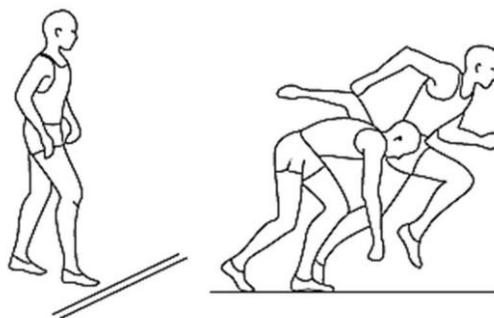
обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задаче во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис).



«На старт!»

«Марш!»

Рис. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10-15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

**Оценочное средство:**

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		1 курс		
		3	4	5
1.	Кросс 3000 м юноши	14.50	14.30	14.10
	2000 м девушки	11.20	11.00	10.20

### Практические задания:

Техника бега по дистанции в эстафетах ничем не отличается от обычного бега по прямой и виражу. Обучение технике эстафетного бега целесообразно начинать после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции, отработано умение выполнять высокий и низкий старт на повороте.

Обучение технике эстафетного бега проводится в определенной последовательности, согласно поставленным задачам.

Задача 1. Ознакомить с техникой эстафетного бега.

Создание представления о технике передачи эстафеты начинается с рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Затем необходимо объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

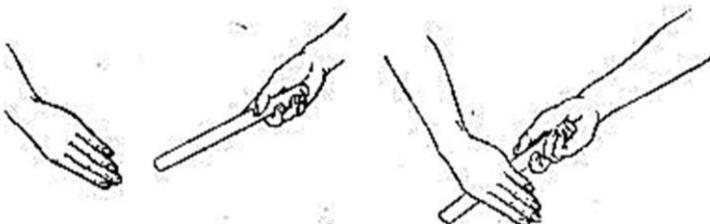
Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах – вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1-2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отработывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4×100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону. После усвоения занимающимися этих движений передача палочки имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку.

# Техника эстафетного бега



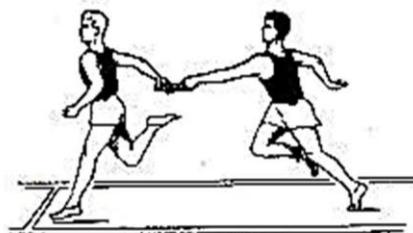
*Положение бегунов, принимающих эстафету*



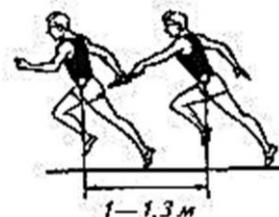
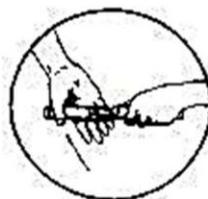
*Положение руки для приема эстафетной палочки*



*Передача из правой руки в левую*



*Момент передачи эстафетной палочки*



*Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты*

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже – передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

Задача 3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот



(рис).

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней – на 3-м этапе.

При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем – с одной стороны, указательным и средним пальцами – с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

**Задача 5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.**

Слаженность при передаче эстафетной палочки на максимальной скорости имеет решающую роль в достижении высокого результата эстафетной команды.

При отличной технике передачи эстафетной палочки конечный результат может быть на 2,5-3 с выше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м. При составлении команды для эстафетного бега 4×100 м необходимо учитывать следующие особенности: на первом и четвертом этапах бегуны пробегают по 110 м, а на втором и третьем этапах бегуны пробегают по 120 м.

Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстро бежать по Повороту.

На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости и хорошей техникой приема и передачи эстафетной палочки.

Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен Хорошо бежать по повороту. На четвертый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу.

При совершенствовании техники эстафетного бега важно частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью, так как только при этом целостном действии достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

#### **Оценочное средство:**

Эстафета выполняется без учета времени. Преподаватель оценивает правильное выполнение старта, передачи эстафетных палочек. Следит за передачей эстафетных палочек в зонах передачи. Победители определяются по приходу команд.

#### **Практические задания:**

1. Вводная часть. Гимнастические и специальные упражнения.
2. Бег на 2000 м. на время.
3. Заключительная часть. Игра на внимание «Группа смирно!». Подведение итогов.

**Оценочное средство:** бег на 2000 м (расписать нормативы при сдаче), подъем туловища из положения лежа, руки к плечам – ноги прямые (Ю), ноги согнутые, руки к плечам (Д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Ю), прыжки через скакалку за 1 мин (Д).

### **1.10 Бег по пересеченной местности-5000 м.**

#### **Задачи практического занятия:**

1. ОРУ. БУ
2. Обучить технике бега на 5000 м. без учета времени
3. Обучить упражнениям на восстановление дыхания

#### **Практические задания:**

3. Бег на 5000 м. без учета времени.

#### **Оценочное средство:**

#### **Описание упражнения:**

Проводится на ровной поверхности или стадионе с общего или отдельного старта.

#### **Техника выполнения упражнения:**

С высокого старта, из неподвижного положения, по команде пробежать 5000 метров по беговой дорожке стадиона или размеченной трассе.

#### **Типичные ошибки:**

- сокращение дистанции путем пересечения линии разметки во время бега 4.

Требования к оцениванию упражнения:

5 – если упражнение выполнено.

#### **Практические задания:**

1. Вводная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения.
2. Порядок расстановки игроков на площадке. Правила переходов игроков. Ведение счета.
3. Передачи мяча сверху двумя руками

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш.

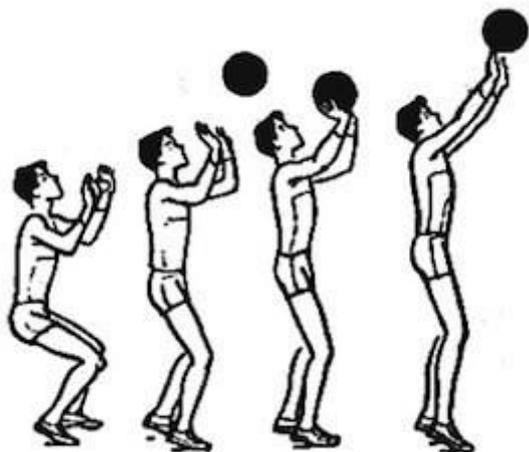


Рис. Передача мяча двумя руками сверху

При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением (см. рис.). Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.

4. Передача мяча сверху в парах.
5. Передача мяча сверху через сетку.
6. Заключительная часть. Игра «Борьба за мяч». Подведение итогов.

#### Оценочное средство:

Динамическая сила (проба Абалакова). Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места. За каждый сантиметр, равный и превышающий нормативную величину, приведенную в табл. 1, начисляется 2 балла.

Выполнение теста: испытуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы поднятой вверх более активной рукой. Затем он отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, не делая шага, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами. Более активной рукой он касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

#### Практические задания:

1. Вводная часть.

Все мы знаем что волейбол — неконтактный, но зато очень активный вид спорта. И он таит в себе много опасностей — нагрузка, чаще всего ударная, может привести к травмированию мышечной ткани, связок или суставов. Чтобы избежать травм, каждый занимающийся, в обязательном порядке, должен разогреть, растянуть свои мышцы и подготовить суставы для дальнейшей нагрузки. Легкая пробежка.

Различают два вида растяжек: холодная и горячая. Первая делается в основном перед разогревом, вторая после пробежки. Общая разминка занимает не более 15-20 минут. Продолжительность данного упражнения 5-7 минут. После того как восстановите дыхание, можно сделать 10-12 приседаний для разогрева мышц ног. Затем можно приступить к основному комплексу упражнений: проработке мышц шеи, кистей рук, локтевого, коленного и голеностопного сустава. Обязательно нужно обратить внимание на плечи. Также не стоит забывать про спину и поясницу. Не стоит делать все эти упражнения резкими, отрывистыми движениями, а как раз, наоборот, по возможности стараться делать медленно и спокойно.

После того, как вы подготовили связки, суставы и мышцы можно продолжать волейбольную разминку с мячами. Встаёте в пары поперёк площадки метров на 9, берете волейбольные мячи и еще раз прорабатываете плечевые суставы, мышцы спины. Бросковыми движениями сначала двумя руками, затем по одной кидаете в своего соседа. Как вы почувствовали что организм готов, начинаете имитировать нападающий удар с места в напарника.

Мячик должен быть перед игроком, под себя стараться не бить. Удар, но лучше чтобы был накат вначале должен быть не сильным. Можно покатить в руки напарнику.

После разминка происходит следующим образом: сначала отрабатывается передача сверху, потом снизу, потом добавляется накат. Желательно удары более разнообразными, не забывать делать скидки, чтобы напарник отработывал волейбольное падение на грудь. В парах лучше разминаться минут 20-30, в зависимости от длительности тренировки и интенсивности. Потом можно идти на сетку отрабатывать нападающий удар. После нападающего удара идут на блок, затем в защиту, например в линию. И так по кругу. Нападают минут по 10-15 с каждой стороны: с четверки, с двойки.

#### 2. Прием мяча снизу двумя руками

Эта передача применяется при приеме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты (см. рис. 2). Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.

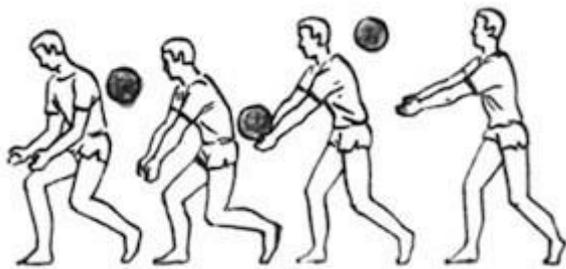


Рис. 2. Передача мяча двумя руками снизу 3. Прием мяча снизу в парах.

4. Передача мяча снизу через сетку.

5. Заключительная часть. Эстафета. Подведение итогов

**Оценочное средство:** прием-передача мяча над собой – верхняя

#### Описание упражнения:

Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на высоту не менее 1 метра находясь в обозначенной площадке.

#### Техника выполнения упражнения:

Согнутые в локтях руки встречают мяч на уровне лица. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Обратит внимание на плавное и законченное движение кистей и пальцев.

#### Типичные ошибки:

- захват и бросок мяча
- касание мяча ладонями или кулаками
- нет работы ног
- выход за пределы обозначенной площадки
- траектория полета мяча меньшая, чем на 1 метр

#### Практические задания:

1. Вводная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения

Все мы знаем что волейбол — неконтактный, но зато очень активный вид спорта. И он таит в себе много опасностей – нагрузка, чаще всего ударная, может привести к травмированию мышечной ткани, связок или суставов.

Чтобы избежать травм, каждый занимающийся, в обязательном порядке, должен разогреть, растянуть свои мышцы и подготовить суставы для дальнейшей нагрузки. Легкая пробежка.

Различают два вида растяжек: холодная и горячая. Первая делается в основном перед разогревом, вторая после пробежки. Общая разминка занимает не более 15-20 минут. Продолжительность данного упражнения 5-7 минут. После того как восстановите дыхание, можно сделать 10-12 приседаний для разогрева мышц ног. Затем можно приступить к основному комплексу упражнений: проработке мышц шеи, кистей рук, локтевого, коленного и голеностопного сустава. Обязательно нужно обратить внимание на плечи. Также не стоит забывать про спину и поясницу. Не стоит делать все эти упражнения резкими, отрывистыми движениями, а как раз, наоборот, по возможности стараться делать медленно и спокойно.

После того, как вы подготовили связки, суставы и мышцы можно продолжать волейбольную разминку с мячами. Встаёте в пары поперёк площадки метров на 9, берете волейбольные мячи и еще раз прорабатываете

плечевые суставы, мышцы спины. Бросковыми движениями сначала двумя руками, затем по одной кидаете в своего соседа. Как вы почувствовали что организм готов, начинаете имитировать нападающий удар с места в напарника. Мячик должен быть перед игроком, под себя стараться не бить. Удар, но лучше чтобы был накат вначале должен быть не сильным. Можно покатить в руки напарнику.

После разминка происходит следующим образом: сначала отрабатывается передача сверху, потом снизу, потом добавляется накат. Желательно удары более разнообразными, не забывать делать скидки, чтобы напарник отрабатывал волейбольное падение на грудь. В парах лучше разминаться минут 20-30, в зависимости от длительности тренировки и интенсивности. Потом можно идти на сетку отрабатывать нападающий удар. После нападающего удара идут на блок, затем в защиту, например в линию. И так по кругу. Нападают минут по 10-15 с каждой стороны: с четверки, с двойки.

2. Подача снизу в парах

3. Подача снизу через сетку

Подача мяча – технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру. Школьная программа предлагает к изучению два вида подачи: нижнюю прямую и верхнюю прямую.



Рис. Нижняя прямая подача

Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена кзади стоящей ноге. Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывается вверх на 20-40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар (см. рис. 3). Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

4. Заключительная часть. Игра «Точно в цель». Подведение итогов.

#### Оценочное средство:

##### Описание упражнения:

Выполнить верхнюю подачу мяча в площадку. Предоставляется семь попыток.

##### Техника выполнения упражнения:

Мяч подбрасывается вверх с замахом одной рукой, наносится удар по мячу кистью руки. Подача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Разрешается выполнять подачу в прыжке.

Девушкам разрешается выполнять нижнюю подачу.

##### Типичные ошибки:

- мяч не перелетает через сетку
- мяч не попадает в площадку
- захват мяча и бросок
- заступ за линию при подаче

##### Требования к оцениванию упражнения:

- 5 – если выполнено 5 подач
- 4 – если выполнено 4 подачи
- 3 – если выполнено 3 подачи

##### Практические задания:

1. Вводная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.

По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).

Приседания с мешком с песком (до 15-20 кг).

Выпрыгивания из пол приседа, с мешком с песком (до 15-20 кг).

Стоя на расстоянии 1-1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.

Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).

Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания).

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол.

Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).

Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полу присед.

Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.

Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.

Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.

Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).

Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.

Нападающий удар по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.

Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.

Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.

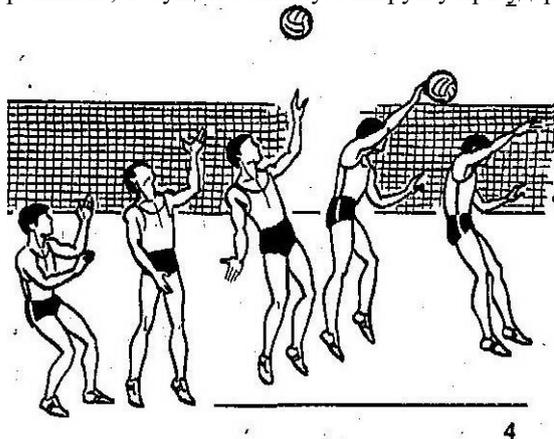
Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты). Нападающий удар с собственного подбрасывания.

В парах.

1. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.
2. Прямой атакующий удар.
3. Удар с переводом и поворотом туловища.
4. Удар с переводом без поворота туловища.
5. Боковой атакующий удар.
6. Атакующий удар с задней линии.

Атакующий удар с задней линии выполняют в основном так же, как у сетки. Однако для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а перед-вниз, мячу придают более пологую траекторию.

Подлинное мастерство в атакующих ударах определяется следующими факторами: владение в совершенстве техникой всех способов ударов как правой (сильной), так и левой (слабой) рукой; высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий при ударах; высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность ударов; надежность опорно-двигательного аппарата, систем организма, несущих основную нагрузку при ударах.



7. Двухсторонняя игра.
5. Заключительная часть. Игра на внимание. Подведение итогов.

**Оценочное средство:** прием-передача мяча над собой – нижняя (Ю) 17-15-12, (Д) 12-10-8

#### Практические задания:

1. Вводная часть. Общеразвивающие и специальные упражнения
  1. Бег на всей ступне, ноги слегка согнуты.
  2. Остановка во время бега по сигналу двумя способами;
    - а) прыжком — во время бега игрок делает небольшой прыжок, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на обе согнутые ноги, туловище отклоняет назад;
    - б) двойным шагом — во время бега игрок делает удлиненный шаг, выставляя ногу пяткой вперед, и одновременно откидывает туловище назад. Затем вторым коротким шагом делается полная остановка, впереди стоящая опорная нога сильно сгибается.
  3. Бег с ускорениями. Изменение скорости бега по сигналу: свисток — бег с максимальной скоростью, хлопок — замедленный бег.
  4. Бег с ускорениями и остановками. Сочетание двух предыдущих упражнений.
  5. Бег: по сигналу прыжки с отталкиванием одной и двумя ногами.
  6. Бег с прыжком в сторону.
  7. Прыжок с доставанием рукой сетки баскетбольной корзины или подвешенного предмета.
  8. Повороты на месте: из положения стоя, на разведенных и полусогнутых ногах по сигналу сделать выпад правой вперед. По другому сигналу, поворачиваясь на носке левой ноги, не отрывая ее от земли, сделать поворот налево так, чтобы снова оказаться в выпаде правой ногой.
  9. Бег с поворотом по сигналу. Во время бега по сигналу последний шаг удлиняется, делается выпад вперед по направлению движения и сразу же совершается поворот — выпад в сторону, противоположную движению, затем следует второй поворот и бег продолжается.

Упражнения для выработки быстроты реакции:

1. Без мяча: а) группе дается задание во время ходьбы по свистку или зрительному сигналу повернуться кругом, остановиться, присесть, подпрыгнуть и т. п.; б) на ходу по сигналу выполнить имитационное движение передачи, ловли, поднимания или ведения мяча и т. п.

2. С мячом: а) во время ведения мяча изменить по сигналу направление, остановиться, взяв мяч в руки, или передать условленным образом; б) во время передачи мяча в кругу по одному сигналу изменить направление передачи, а по-другому — прием передачи или ловли.

3. Держание мяча.

4. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

5. Передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу.

6. Передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной.

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.

Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центральному. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперёд.

Передача одной рукой от плеча – это наиболее распространённый способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полёта.

Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнейшее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой.

Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центральному, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз.

Передача крюком – это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего, с одной стороны, а другая остаётся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлестким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть её защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнёру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.

6. Игра «10 передач»

7. Заключительная часть. Эстафета с мячом. Подведение итогов.

**Оценочное средство:** ведение мяча с обводкой 3-х кругов.

### **Практические задания:**

1. Вводная часть. Гимнастические и специальные упражнения.

2. Броски в кольцо от груди, сверху, снизу, сверху вниз с любой точки площадки.

3. Игра в баскетбол.

4. Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска

### **Техника броска в баскетболе с отскоком от щита**

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в

другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.



Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

#### Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров.

Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов. Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая

В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонений назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.

Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти.

Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину. 5.

Заключительная часть. Игра «33», игра «Салки с мячом»

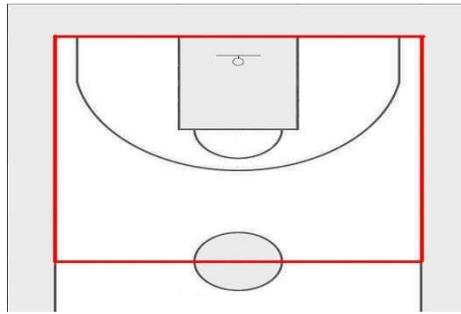
#### Подвижная игра «Салки с мячом»

Выбираются 2 водящих. Все игроки и водящие с мячами. Задача водящих догнать игроков и осалить (задеть рукой). Передвигаться по площадке можно только с ведением мяча одной рукой. Пойманные игроки садятся на скамейку. Через некоторое время водящих меняют. Итог подводится по количеству пойманных игроков.

#### Правила игры в 33

##### Линия аута и точки свободных бросков

В 33 играют в одно кольцо на половине стандартной баскетбольной площадки. Линия аута проходит периметру половины площадки (отмечена красным):



Количество человек в одном матче

Количество человек может быть только двое. Играют один на один, с расчетом не только на результативность собственных попаданий, но и на сложные тактические отскоки мяча.

Попадание

Попаданием мячом в снаряд считается касание мяча:

- сетки
- лицевой части щита
- боковой, верхней и нижней частей щита
- душки кольца и его крепления

Результативным попаданием считается проход мяча сквозь душку кольца сверху вниз после броска, выполненного игроком в свою очередь.

Начисление очков

После каждого результативного попадания игроку начисляется три очка.

После того, как сумма набранных игроком очков достигнет 30-ти, следующие результативные попадания считаются за одно очко. Промах

Если после броска игроком мяч не касается ни щита, ни сетки, ни кольца, т.е. отсутствует попадание и результативное попадание, бросок игрока считается промахом.

Считывание очков

В случае промаха с промахнувшегося игрока списывается одно результативное попадание:

- 3 очка, если игрок не набрал 30
- 1 очко, если игрок набрал 30, 31 или 32 очка

Если промахнувшийся игрок имел на момент промаха 0 очков, то ему зачисляется -3 (минус три).

Если игрок в сумме набирает -30-ть (минус тридцать) очков, дальнейшие промахи приносят -1 (минус одно).

В случае неспортивного поведения с игрока считывается одно результативное попадание по вышеуказанной схеме.

Выигрыш

Победителем считается игрок, набравший первым в свою очередь 33 очка.

Ничья

Ничейный результат фиксируется при наборе 33 очков обоими игроками, каждый в свою очередь.

Проигрыш

Поражение засчитывается игроку на сумевшему в свою очередь набрать 33 очка, при условии если игрок другой очереди их набирает.

Поражение также засчитывается игроку, набравшему -33 (минус тридцать три) очка, либо, если игрок отказывается продолжать игру. Начало игры

Перед началом игры игроки разыгрывают очередь бросками с шестиметровой линии. Промахнувшийся игрок имеет первую очередь и начинает игру броском со штрафной линии.

Правило последнего броска

Игрок второй очереди имеет право на последнюю серию бросков со штрафной линии до первого промаха, либо до набора 33 очков (последние три очка набираются с шестиметровой линии по одному очку за результативное попадание), после того как игрок первой очереди набрал 33 очка. Иными словами, игрок второй очереди имеет право набрать 33 очка.

Неспортивное поведение

Крик, разговор «под руку». Нарушитель штрафуются одним результативным попаданием (-3 или -1), бросавшему игроку назначается дополнительный бросок со штрафной или трехочковой отметки, в зависимости от счета (см правило № 6). Оскорбление противника. Засчитывается поражение. Препятствование броску соперника перекрытием обзора, касанием мяча или тела соперника. Засчитывается поражение.

Аут

Если после броска соперника отсутствует результативное попадание, а мяч уходит за линию аута, то игрок, очередь которого бросать, выполняет бросок с линии аута в том месте где уходящий мяч её пересек. Подведение итогов.

**Оценочное средство:** бросок из под кольца с отскоком от щита слева и справа

**Описание упражнения:**

Стоя в любой точке площадки, выполнить бросок баскетбольного мяча в кольцо. Разрешается выполнить пять попыток.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч удерживается одной рукой над головой, вторая рука поддерживает и направляет мяч. Подсесть, слитным движением выпрямляя ноги и руки выполнить бросок мяча в корзину. Обратит внимание на плавное, законченное движение кисти бросковой руки.

3. Типичные ошибки:

- бросок выполнен двумя руками
- бросок выполнен снизу

4. Требования к оцениванию упражнения: 5 –

если засчитано пять попаданий.

4 – если засчитано четыре попадания.

3 – если засчитано три попадания.

**4.1.3. РЕФЕРАТ**

**4.1.3.1. Порядок проведения**

Обучающиеся получают задание предложить решение для определённой практической ситуации, как правило, моделирующей ситуацию профессиональной деятельности. Оцениваются применение методов анализа, необходимые для профессиональной деятельности, найденное решение.

**4.1.3.2. Критерии оценивания**

- полнота раскрытия темы;
- степень владения понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины;
- знание теоретического материала, отсутствие фактических ошибок;
- умение логически выстроить и подготовить к демонстрации материал ответа;
- умение аргументировать предложенные подходы и решения, делать выводы на основе фактического материала;
- степень самостоятельности, грамотности, оригинальности в представлении материала (графическое изложение, стилистические обороты, словарный запас, отсутствие или наличие грамматических ошибок); – наличие авторского иллюстративного материала; – выполнение требований к оформлению работы.

Шкала оценивания для письменной работы:

Баллы	Степень удовлетворения критериям
«Отлично»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. В тексте отражены все особенности темы, предусмотренные заданием. Продемонстрировано знание теоретического материала, отсутствуют фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Работа четко структурирована и выстроена в заданной логике. Части работы логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы укладывается в заданные рамки при сохранении смысла. 4) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, авторское графическое изложение материала, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений.</p>

«Хорошо»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание теоретического материала, встречаются несущественные фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументированно излагать собственную точку зрения, но аргументация не всегда убедительна. Изложение лишь отчасти сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Работа в достаточной степени структурирована и выстроена в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>4) Достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Встречаются мелкие и не искажающие смысла ошибки в стилистике, отсутствие авторского графического изложения материал. Есть 1 –2 орфографические ошибки. Работа выполнена аккуратно, без помарок.</p>
«Удовлетворительно»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание теоретического материала, есть фактические ошибки (25– 30%).</p> <p>2) Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.</p>
	<p>Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в работе в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам.</p> <p>3) Работа плохо структурирована, нарушена заданная логика. Части работы логически разорваны, нет связей между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы в существенной степени (на 25-30 %) отклоняется от заданных рамок.</p> <p>4) Текст работы примерно наполовину представляет собой стандартные обороты и фразы из учебника/лекций. Обилие ошибок в стилистике, отсутствие графического изложения материала. Есть 3-5 орфографических ошибок. Работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления.</p>
«Неудовлетворительно»	<p>1) Содержание работы не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени. Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание теоретического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны.</p> <p>2) Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Показаны неверные ассоциативные взаимосвязи категорий и терминов дисциплины. Отсутствует изложение какойлибо точки зрения, нет собственной позиции. Отсутствуют примеры из практики либо они неадекватны.</p> <p>3) Работа представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части работы не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы более чем в 2 раза меньше или превышает заданный.</p> <p>4) Текст работы представляет полную кальку текста учебника/лекций. Стилистические ошибки приводят к существенному искажению смысла. Большое число орфографических ошибок в тексте (более 10 на страницу). Работа выполнена неаккуратно, с обилием помарок и исправлений. В работе не указаны источники, либо нет ссылок на них.</p>

#### 4.1.2.3. Содержание оценочного средства

1. Основные показатели здоровья населения.
2. Виды туризма.
3. Единая российская спортивная квалификация.
4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
5. История возникновения гимнастики как вида спорта.
6. История возникновения легкой атлетики – как вида спорта.
7. История олимпийского движения в России.
8. История развития физической культуры и спорта в России.

9. Классификация видов плавания.
10. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
11. Международное олимпийское движение.
12. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
13. Олимпийские виды гимнастики.
14. Основы здорового образа жизни студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента - будущего специалиста в области социальной работы.
16. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.
17. Понятие здорового образа жизни.
18. Правила соревнований и судейство.
19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
20. Развитие гимнастики в России.
21. Развитие гимнастики в РФ и ее место в жизни студентов.
22. Развитие легкой атлетики в России.
23. Развитие легкой атлетики в РФ.
24. Развитие различных гимнастических школ.
25. Различные виды и особенности гимнастики.
26. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
27. Социально-биологические основы физической культуры.
28. Социально-биологические основы физической культуры.
29. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
30. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
31. Тенденции современного развития спорта в России.
32. Техника игры в баскетбол.
33. Техника игры в волейбол.
34. Техника игры в ручной мяч.
35. Участие России в олимпийском движении.
36. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
37. Физическая культура в обеспечении здоровья.
38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
39. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
40. Физическая культура личности.

## **4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **4.2.1. ЗАЧЕТ**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения**

Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе творческих и практических заданий.

К зачету допускается студент, выполнивший в полном объеме все текущие задания (упражнения), предусмотренные в рабочей программе. В случае пропуска каких-либо видов учебных занятий по уважительным или неуважительным причинам студент самостоятельно выполняет и сдает на проверку индивидуальные задания, определяемые преподавателем.

Вопросы для подготовки к зачету включают все основные и дополнительные темы, изученные в процессе обучения на лекциях и практических занятиях. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения, полученные в процессе практического освоения дисциплины в семестре, а также при анализе проблемных ситуаций и решении практических вопросов.

Зачет служит формой проверки успешного усвоения учебного материала лекционных курсов, практических занятий в соответствии с утвержденной программой.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания**

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся:

– Отличная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Прекрасное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач.

Высокий уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

**Оценка «Хорошо» ставится, если обучающийся:**

– Хорошая способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Достаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса. Хороший уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

**Оценка «Удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- Удовлетворительная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Слабое владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач. Низкий уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

**Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- Неудовлетворительная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Недостаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач. Недостаточный для решения профессиональных задач уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

#### 4.2.1.4. Содержание оценочного средства

Примерные тесты к зачету:

1. Физическая культура представляет собой:
  - а) Учебный предмет в учебном учреждении.
  - б) Выполнение упражнений.
  - в) Часть человеческой культуры.
  
2. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а). Физических и психических качеств людей.
  - б) Техники двигательных действий.
  - в) Работоспособность человека.
  
3. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека называется:
  - а) Физическим воспитанием.
  - б) Физической культурой.
  - в) Физическим развитием.
  
4. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма называется...
  - а) Физическим состоянием.
  - б) Физическим развитием.
  - в) Физическим воспитанием.
  
5. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
  - а) Естественные свойства природы.
  - б) Физические упражнения.
  - в) Санитарно-гигиенические факторы.
  
6. Назовите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания.
  - а) Развивающие, коррекционные, специфические.
  - б) Воспитание, оздоровительные, образовательные.
  - в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
  
7. Как называется система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве трудовой?
  - а) Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
  - б) Базовая физическая культура.
  - в) Профессионально-прикладная физическая культура.

8. Под закаливанием понимается:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком.
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
  - в) сочетание воздушных ванн с гимнастикой и играми.

9. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- а) общественную гигиену
- б) личную гигиену.
- в) социальную гигиену.

10. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля?

- а) Настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться.
- б) Пульс, до и после тренировки, АД, частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию.
- в) Потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений.

11. Перечислите основные виды реабилитации:

- а) Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая.
- б) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная.
- в) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная.

Примерные вопросы к зачету:

Билет №1

История развития физической культуры в России.

Метод релаксации и аутотренинга.

Билет №2

«Моржевание» - как стиль жизни.

Атлетическая гимнастика- как стиль жизни.

Билет №3

Профессиональный спорт и здоровье.

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Билет №4

Болезни цивилизации и методы их предупреждения.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.

Билет №5

Питание человека. Основы потребления пищи.

Вегетарианство- как стиль жизни. Билет

№6

Наркомания - как социальное зло.

Алкоголизм и курение. Болезнь или привычка.

Билет №7

Утренняя гимнастика - как тонус на целый день.

Иглотерапия – как метод выздоровления.

Билет №8

Стрессовые ситуации и методы снятия стресса.

О системе закаливания П.К. Иванова. Билет

№9

О пользе бани.

Спорт – как источник здоровья.

Билет №10

Йога. Здоровье и философия.

Стратегия жизни долгожителя.

Билет №11

Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.

Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

Билет №12

Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

Билет №13

История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

Билет №14

Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

Организация здорового образа жизни студента.

Билет №15

Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).

Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Билет №16

Основные требования к организации здорового образа жизни студента.

Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

Билет №17

Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

Билет №18

Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Билет №19

Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

Билет №20

Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

#### Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Тюрикова, Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г.Н. Тюрикова, Ю.Б. Тюрикова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 178 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/17868. - ISBN 9785-16-011645-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1776797> (дата обращения: 20.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Microsoft Windows 10,  
Microsoft Office,  
Chrome,  
Firefox,  
Adobe Acrobat reader,  
Доступ в Интернет и ЭИОС КФУ.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства «Лань», доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.