

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры физической
культуры
Протокол № 8 от 13.06.2023 г.

Первый проректор
С.В. Авдашкевич
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|------------------------------|--|
| Дисциплина: | Б1.В.ДВ.03.02 Спортивные игры |
| Направление подготовки: | 38.03.01 Экономика |
| Направленность (профиль): | Международные финансы |
| Уровень высшего образования: | Бакалавриат |
| Форма обучения: | очная, заочная, очно-заочная |
| Разработчики: | Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С. А. |

Санкт-Петербург
2023

1. Цели и задачи дисциплины:*Цель освоения дисциплины:*

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Образовательные задачи;– формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов. **Воспитательные задачи;**– формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу и стилю жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению. **Оздоровительные задачи**– укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций) | Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций) | Примечание |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)» |
| | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | |
| | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | |

| Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | знать: 1. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. 2. Роль и место физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. 5. Основы здорового образа жизни. 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. 7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. |

| Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|---|
| УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | уметь: 1. Использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики. 2. Проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития организма. 3. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | владеть: 1. Системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств. 2. Способами оценки и контроля. 3. Методикой построения занятий по физической культуре. 4. Основами здорового образа жизни. |

3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Компетенции | Оценочные средства текущего контроля | | |
|--|--|-------------|--|--|--|
| | | | ЗНАТЬ | УМЕТЬ | ВЛАДЕТЬ |
| | | | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. | УК-7 | Тестирование №1 (10) | Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20) | Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20) |
| 2 | Оздоровительная гимнастика. | УК-7 | Тестирование №2 (10) | Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20) | Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20) |
| 3 | Общая физическая подготовка. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |
| 4 | Оценка функционального состояния организма. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20) Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20) |

38.03.01 Экономика, направленность (профиль) "Международные финансы"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.02 Спортивные игры

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

Разработана для приема 2021/2022, 2022/2023 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Компетенции | Оценочные средства текущего контроля | | |
|--|--|-------------|--|--|--|
| | | | ЗНАТЬ | УМЕТЬ | ВЛАДЕТЬ |
| | | | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
| 5 | Тест Руфье. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) |
| 6 | Оценка физических качеств. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20) Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20) |
| 7 | Закаливание организма. | УК-7 | Задания творческого уровня №3 (20) | Задания творческого уровня №3 (20) | Задания творческого уровня №3 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |
| 8 | Правила игры в баскетбол. | УК-7 | Тестирование №3 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20) |
| 9 | Физическая и техническая подготовка в баскетболе. | УК-7 | Тестирование №4 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20) |
| 10 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в баскетболе. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №1 (20) Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №2 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Компетенции | Оценочные средства текущего контроля | | |
|--|--|-------------|--|--|--|
| | | | ЗНАТЬ | УМЕТЬ | ВЛАДЕТЬ |
| | | | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
| 11 | Правила игры в волейбол. | УК-7 | Тестирование №5 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20) |
| 12 | Физическая и техническая подготовка в волейболе. | УК-7 | Тестирование №6 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20) |
| 13 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в волейболе. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №3 (20) Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №4 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №4 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №3 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №4 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |
| 14 | Правила игры в мини-футбол. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) Тестирование №7 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) |
| 15 | Физическая и техническая подготовка в мини-футболе. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20) |
| 16 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в мини-футболе. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №5 (20) Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №6 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №5 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №6 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №5 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №6 (20) |

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Компетенции | Оценочные средства текущего контроля | | |
|--|--|-------------|--|--|--|
| | | | ЗНАТЬ | УМЕТЬ | ВЛАДЕТЬ |
| | | | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
| 17 | Правила игры в настольный теннис. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) Тестирование №8 (10) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) |
| 18 | Физическая и техническая подготовка в настольном теннисе. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) |
| 19 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в настольном теннисе. | УК-7 | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) | Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |
| 20 | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №7 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №7 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №7 (20) |
| 21 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №8 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №8 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №8 (20) |
| 22 | Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №9 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №9 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №9 (20) |
| 23 | Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. | УК-7 | Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №10 (20) Деловая и (или) ролевая игра/ Кейс-задача №11 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №10 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №11 (20) | Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №10 (20) Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №11 (20) |
| Количество баллов (100 баллов): | | | 100 | | |

| Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа |
|--|
| <p>Тема 1: Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 2: Оздоровительная гимнастика.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 3: Общая физическая подготовка.</p> |

| Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа |
|--|
| <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 4: Оценка функционального состояния организма.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 5: Тест Руфье.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 6: Оценка физических качеств.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 7: Закаливание организма.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 8: Правила игры в баскетбол.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 9: Физическая и техническая подготовка в баскетболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Обучение технике игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: ловля, передача мяча, броски, ведение мяча. Техника игры в защите и нападении.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 10: Тактическая и психологическая подготовка игроков в баскетболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Психологическая подготовка: выработка "чувства мяча", "чувства времени", лидерства, предвидения ситуации, оперативного мышления. Формирование организаторских способностей, настойчивости, решительности, честности, уверенности, чувства коллективизма.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 11: Правила игры в волейбол.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа: Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Средства: комплексы специальных упражнений.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 12: Физическая и техническая подготовка в волейболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> |

| Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа |
|--|
| <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения Техника овладения мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 13: Тактическая и психологическая подготовка игроков в волейболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовности к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом, строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры. Тактическая подготовка: организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Психологическая подготовка: воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 14: Правила игры в мини-футбол.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Средства: комплексы специальных упражнений.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 15: Физическая и техническая подготовка в мини-футболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты. Техническая подготовка. Перемещения, удары по мячу ногами, удары по мячу головой, приемы мяча, отбор мяча, финты. Техника игры вратаря.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 16: Тактическая и психологическая подготовка игроков в мини-футболе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Воспитание скоростных качеств и специальной выносливости в мини-футболе. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях. Психологическая подготовка. Воспитание воли, мужества, развитие оперативного мышления, предвидения ситуации, инстинктивности внимания, целеустремленности, чувства коллективизма.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 17: Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Правила игры и основы судейства. Учебные и контрольные игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Средства: комплексы специальных упражнений.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 18: Физическая и техническая подготовка в настольном теннисе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений, развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Комплекс имитационных упражнений: подача и прием мяча, контрудары, отработка быстроты реакции. Техническая подготовка. Виды приемов мяча. Сложные подачи. Активная игра и погашение активной игры соперника. Движение возле стола. Использование отклонения траектории мяча.</p> <p>Лабораторная работа: -</p> |
| <p>Тема 19: Тактическая и психологическая подготовка игроков в настольном теннисе.</p> <p>Практические занятия/самостоятельная работа:</p> <p>Учебные и контрольные игры. Средства: комплексы специальных упражнений. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Тактика нападения и защиты. Контроль траектории и направления мяча. подача мяча. Быстрое распознавание подачи соперника. Технические приемы защиты. Тактические схемы ведения игры. Психологическая подготовка. Упражнения направленные на преимущественное развитие быстроты реакции, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовности к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, творческой активности, воли, настойчивости, лидерства. Оценка результатов игры с соперниками.</p> |

| Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа | |
|---|--|
| Лабораторная работа: - | |
| Тема 20: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | |
| Практические занятия/самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками. | |
| Лабораторная работа: - | |
| Тема 21: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. | |
| Практические занятия/самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками. | |
| Лабораторная работа: - | |
| Тема 22: Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол. | |
| Практические занятия/самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов командного взаимодействия и результатов игры с соперниками. | |
| Лабораторная работа: - | |
| Тема 23: Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. | |
| Практические занятия/самостоятельная работа: Проведение контрольных игр по оттачиванию техники и тактики ведения спортивного боя. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, творческой активности, воли, настойчивости. Организация игры с помощью определенных действий. Ситуации, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры. Оценка результатов игры с соперниками. | |
| Лабораторная работа: - | |
| Курсовая работа: не предусмотрено учебным планом | |

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 1 | Семестр 2 | Семестр 3 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 |
|--------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Аудиторные занятия (АЗ): | 328 | 54 | 72 | 54 | 72 | 54 | 22 |
| Лекционные занятия (Лек) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Лабораторные занятия (Лаб) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия (Пр) | 328 | 54 | 72 | 54 | 72 | 54 | 22 |
| Самостоятельная работа студента (СР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Курсовая работа | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 1 | Семестр 2 | Семестр 3 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Другие виды самостоятельной работы* | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Контактная работа (КоР) | 328 | 54 | 72 | 54 | 72 | 54 | 22 |
| Форма промежуточной аттестации | 0 | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |
| Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ | 328/0 | 54/0 | 72/0 | 54/0 | 72/0 | 54/0 | 22/0 |

* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

| № | Наименование темы дисциплины | Семестр/Курс | Количество учебных часов | | | СР | Практическая подготовка |
|---------------------|--|--------------|---|----|-----|----|-------------------------|
| | | | В том числе по видам аудиторных занятий | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. | 1 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 1 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 1 семестр: | | | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Оценка функционального состояния организма. | 2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Тест Руфье. | 2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Оценка физических качеств. | 2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Закаливание организма. | 2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 2 семестр: | | | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Правила игры в баскетбол. | 3 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Физическая и техническая подготовка в баскетболе. | 3 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в баскетболе. | 3 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 3 семестр: | | | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Правила игры в волейбол. | 4 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Физическая и техническая подготовка в волейболе. | 4 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в волейболе. | 4 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 4 семестр: | | | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Правила игры в мини-футбол. | 5 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Физическая и техническая подготовка в мини-футболе. | 5 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в мини-футболе. | 5 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Правила игры в настольный теннис. | 5 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | Физическая и техническая подготовка в настольном теннисе. | 5 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Тактическая и психологическая подготовка игроков в настольном теннисе. | 5 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |

| № | Наименование темы дисциплины | Семестр/ Курс | Количество учебных часов | | | СР | Практическая подготовка |
|---------------------|---|------------------|--|-----|-----|----|----------------------------|
| | | | В том числе по видам аудиторных занятий | | | | |
| | | | Лек | Пр | Лаб | | |
| Итого за 5 семестр: | | | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | 6 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол. | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 6 семестр: | | | 0 | 22 | 0 | 0 | 0 |
| Итого: | | | 0 | 328 | 0 | 0 | 0 |

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ПРАВИЛА, ТАКТИКА, ТЕХНИКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Под общ. ред. Конеевой Е.В. - Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград), 2022 г. - 322 с. - ISBN 978-5-534-11314-3 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-495012>

2. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Учебник для вузов / Алхасов Д. С., Пономарев А. К. - Московский государственный областной университет (г. Москва), 2022 г. - 313 с. - ISBN 978-5-534-14409-3 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-sportivnye-igry-497025>

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ 2-е изд. Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва), 2022 г. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-493629>

Дополнительная литература:

1. СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. Учебник для вузов / Под общ. ред. Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. - Московский городской педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 367 с. - ISBN 978-5-534-00285-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/sportivnaya-psihologiya-489119>

2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Под ред. Шивринской С.Е. - Череповецкий государственный университет (г. Череповец), 2022 г. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-492815>

3. ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 2-е изд. / Иванков Ч. Т., Литвинов С. А. - Московский городской педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 103 с. - ISBN 978-5-534-11441-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/tehnologiya-fizicheskogo-vozpitanija-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-495692>

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПбГУТиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный
4. eLibrary.ru : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://arch.neicon.ru>. - Текст: электронный
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный
8. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://infosport.ru>. - Текст: электронный
9. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный
10. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://www.fizkulturaiport.ru>. - Текст: электронный
11. Российский спортивный союз молодежи [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://rosmolsport.ru>. - Текст: электронный
12. Министерство спорта Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. - Текст: электронный
13. Министерство здравоохранения Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru>. - Текст: электронный
14. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения: профессиональная база данных . - Режим доступа: <https://roszdravnadzor.gov.ru>. - Текст: электронный

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал, оснащенный кольцами баскетбольными с сеткой, щитами баскетбольными, мячами баскетбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, мячами волейбольными, воротами с сеткой для мини-футбола, мячами для футзала, теннисными столами с сеткой, ракетками для настольного тенниса, мячами для настольного тенниса, компрессором, секундомерами, конусами для разметки полей, перекидным табло. Спортивный зал, оснащенный гимнастическими стенками, гимнастическими скамьями, гимнастическими

матами, гимнастическими ковриками, гимнастическими палками, скакалками, навесными перекладинами, мячами для пилатеса, бодибарами, фитболами, секундомерами. Спортивный зал, оснащенный стойками для штанги, грифами, дисками для штанги, кардиотренажерами, беговыми дорожками, гантелями, гириями, эспандерами.

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

| Баллы по дисциплине | 60 и менее | | 61-73 | | 74-90 | | 91-100 | |
|--|-----------------|-------|-----------|-------|---------|-------|------------|--|
| Итоговая оценка по дисциплине | Незачет | | Зачет | | | | | |
| Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня | 50 и менее | 51-60 | 61-67 | 68-73 | 74-83 | 84-90 | 91-100 | |
| | F | Fx | E | D | C | B | A | |
| Уровень сформированности компетенций | Не сформированы | | Пороговый | | Высокий | | Повышенный | |

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

| Баллы по дисциплине | 60 и менее | 61-73 | 74-90 | 91-100 |
|---------------------|------------|-------|-------|--------|
|---------------------|------------|-------|-------|--------|

| Итоговая оценка по дисциплине | Неудовлетворительно | | Удовлетворительно | | Хорошо | | Отлично |
|--|---------------------|-------|-------------------|-------|---------|-------|------------|
| | <50 | 51-60 | 61-67 | 68-73 | 74-83 | 84-90 | |
| Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня | F | Fx | E | D | C | B | A |
| Уровень сформированности компетенций | Не сформированы | | Пороговый | | Высокий | | Повышенный |

9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля Тестирование №1

1. Выберите номер правильного варианта ответа

С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

- 1) с **разминки**;
- 2) со сложно координационных упражнений;
- 3) с растяжки.

2. Выберите номер правильного варианта ответа

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?

- 1) невнимательность;
- 2) **нарушение дисциплины**;
- 3) нарушение формы одежды.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКОЕ ПРАВИЛО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОТОКОМ (ДРУГ ЗА ДРУГОМ)?

- 1) выполнять упражнение произвольно;
- 2) выполнять упражнение быстро;
- 3) **соблюдать интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений.**

4. Выберите номер правильного варианта ответа

КАК НЕОБХОДИМО СЕБЯ ВЕСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИМИ УЧАЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СПОРТИВНЫМИ СНАРЯДАМИ?

- 1) **стоять на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи**;
- 2) стоять рядом со снарядом;
- 3) ходить вокруг снаряда.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКАЯ МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ДОПУСТИМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?

- 1) 120-150 уд/мин;
- 2) **160-200 уд/мин**;
- 3) 210-240 уд/мин.

Тестирование №2

1. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКАЯ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?

- 1) обувь на кожаной подошве;
- 2) удобные тапочки;
- 3) **кроссовки на нескользкой подошве.**

2. Выберите номер правильного варианта ответа
КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА НЕИСПРАВНОМ СПОРТИВНОМ СНАРЯДЕ (ТРЕНАЖЕРЕ)?

- 1) **не заниматься;**
- 2) выполнять упражнение, соблюдая осторожность;
- 3) выполнять упражнение со страховкой.

3. Выберите номер правильного варианта ответа
СЛЕДУЕТ ЛИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ СРАЗУ ПРИСТУПАТЬ К БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?

- 1) **нельзя;**
- 2) можно, но соблюдая отдых;
- 3) можно, учитывая раннюю подготовку.

4. Выберите номер правильного варианта ответа
МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НАТОЩАК?

- 1) можно;
- 2) **ни в коем случае, так как это вредит здоровью;**
- 3) только так и следует заниматься.

5. Выберите номер правильного варианта ответа
ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ, БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?

- 1) продолжить занятие;
- 2) **прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;**
- 3) самостоятельно уйти с занятия к врачу.

Контрольный тест №1

Оценка физического качества - сила

| Виды испытаний (тесты) | Критерии и показатели оценки | | | | | |
|---|------------------------------|----|----|-------|----|----|
| | Девушки | | | Юноши | | |
| | Баллы | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |

Текст задания: Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Контрольный тест №2

Оценка физического качества – выносливость

| Виды испытаний (тесты) | Критерии и показатели оценки | | | | | |
|--|------------------------------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | Девушки | | | Юноши | | |
| | Баллы | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |

Текст задания: И.П.: ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья

почти параллельны полу), локти находятся около туловища или касаются его. Вращение скакалки осуществляется кистями. При выполнении прыжков туловище остается прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть перед собой. В упражнении засчитывается количество прыжков, выполненных в течение 1 минуты.

Задания творческого уровня № 1

Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений для разминки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

Задания творческого уровня № 2

Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольный тест № 3

Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)

| Предмет(ы) оценивания | Критерии и показатели оценки | |
|-------------------------------|--|-------|
| | Функциональное состояние дыхательной системы | Баллы |
| Время задержки дыхания (сек.) | | |
| 60 | Отличное | 20 |
| 50 | Хорошее | 15 |
| 45 | Удовлетворительное | 10 |
| 40 | Неудовлетворительное | 5 |
| 35 | Слабое | 0 |

Текст задания: Исследование функционального состояния дыхательной системы. Определяется время задержки дыхания на вдохе. ИП: сидя на стуле, туловище вертикально, руки лежат на коленях, ноги, подошвенной частью стопы, касаются пола. Испытуемый делает глубокий вдох (не максимальный) и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого участника.

Контрольный тест № 4

Тест Руфье

| Предмет(ы) оценивания | Критерии и показатели оценки | |
|-----------------------|--|-------|
| | Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы | Баллы |
| Индекс Руфье | | |

| | | |
|-----------|----------------------|----|
| меньше 4 | отличное | 20 |
| 4 – 6,9 | хорошее | 15 |
| 7 – 10,9 | удовлетворительное | 10 |
| 11 – 15 | неудовлетворительное | 5 |
| больше 15 | слабое | 0 |

Текст задания: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Контрольный тест № 5

| Виды испытаний (тесты) | Критерии и показатели оценки | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|----|----|-------|----|----|
| | Девушки | | | Юноши | | |
| | Баллы | | | | | |
| Челночный бег 10*10 м (сек) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |

Оценка физического качества – ловкость

Текст задания: Бег на дистанцию 10*10 м. выполняется с высокого старта с опорой на одну руку. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. В конце промежуточной дистанции нужно касаться пола рукой или любой частью тела и повернуться на 180°. Засчитывается время прохождения дистанции 10 отрезков по 10м.

Собеседование, опрос / Контрольная работа №1

1. Исследование сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности;
2. Одномоментная проба;
3. Тест Руфье. Индекс Руфье;
4. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы;
5. Ортостатическая проба;
6. Тест Яроцкого;
7. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы
8. Проба Серкина;
9. Проба Штанге
10. Проба Генчи

Собеседование, опрос / Контрольная работа №2

1. Тест Крауса-Вебера;
2. Выносливость;
3. Гибкость;
4. Ловкость. Проба Ромберга;

Задания творческого уровня № 3

Составление комплекса физических упражнений для закаливания организма

Текст задания: В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для закаливания организма, включающий не менее 10 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

Тестирование № 3 **Баскетбол. Правила игры**

1. В каком году появился баскетбол как игра:
 - а) **1891**
 - б) 1900
 - в) 1805

2. Кто придумал баскетбол как игру:
 - а) Д.Майкен
 - б) **Д.Нейсмит**
 - в) Д.Фрейзер

3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
 - а) Франция
 - б) Англия
 - в) **США**

4. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
 - а) 1908
 - б) **1936**
 - в) 1952

5. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
 - а) **XX О.И.- Мюнхен, 1972 г.**
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 г.
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 г.

6. Размеры баскетбольной площадки (м):
 - а) 26. X 16
 - б) 27 X 15
 - в) **28 X 15**

7. На какой высоте находится баскетбольная корзина (см):
 - а) 300
 - б) **305**
 - в) 280

8. Вес баскетбольного мяча (г):
 - а) 600-620
 - б) 650-700
 - в) **600-650**

9. Нарушение правил в баскетболе:
 - а) **фол**

б) касание рукой корзины

в) касание рукой пола

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4

б) **5**

в) 6

11. Матч состоит из:

а) 2 таймов по 20 мин.

б) 3 таймов по 15 мин.

в) **4 таймов по 10 мин.**

12. Как называется равный счет по окончании основного времени матча:

а) **овертайм**

б) фол

в) аут

13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

а) 15

б) 20

в) **24**

14. Какое максимальное количество времени дается игроку на выбрасывание мяча (с):

а) 3

б) **5**

в) 10

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3

б) **2**

в) 1

Тестирование №4

1. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

а) остановки

б) пасы

в) **ловлю**

2. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

а) пасы

б) **передачи**

в) повороты

3. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

а) **ведение мяча**

б) повороты

в) перебежки

4. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

а) остановки

б) броски в корзину

в) развороты

5. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) **ходьба, бег**

б) ловлю

в) бросок мяча

6. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) бросок мяча

б) броски в корзину

в) **прыжки**

7. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) передачи мяча

б) **повороты**

в) броски в корзину

8. Сколько времени отводится на переход из тыловой в переднюю зону (с):

а) **8**

б) 10

в) 12

9. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

а) 3 очка

б) 2 очка

в) **1 очко**

10. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) **4**

в) 3

11. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) **ловлей мяча**

12. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) **при активной защите и прессинге**

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

13. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) **характера противодействия соперника**

в) игровой сыгранности партнеров

14. Попадание мяча в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко

б) **два очка** (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска)

в) три очка

15. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) может

б) **не может**

в) назначается переигровка

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №1

(Эстафеты с баскетбольным мячом)

Эстафета с баскетбольным мячом

Текст задания: Участники строятся в одну колонну у стартовой линии. Перед колонной на расстоянии 15 м. находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч. По сигналу первый участник бежит к обручу, берет мяч и выполняет ведение мяча на месте-5 ударов в пол одной рукой. Затем, кладет мяч в обруч, и бегом возвращается на место. Касанием руки передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается пока все игроки не выполнят задание.

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №2

(Эстафеты с баскетбольным мячом)

Встречная передача мяча в колоннах

Текст задания: Участники строятся у стартовой линии в две колонны, лицом друг к другу. Расстояние между колоннами 5 м. По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок мяча первому игроку противоположной колонны, а сам убегает в конец своей колонны. Тоже выполняет игрок из противоположной колонны. Эстафета продолжается пока первый игрок не вернется на свое место. Броски выполняются двумя руками из-за головы.

Контрольный тест № 6

Баскетбол. Физическая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Прыжок вверх с места со взмахом руками

Текст задания: Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

ЗАДАНИЕ № 2. Бег на 20 м

Текст задания: Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

ЗАДАНИЕ № 3. Челночный бег 40 сек на 28 м

Текст задания: Из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

Контрольный тест № 7

Баскетбол. Техническая подготовка

ЗАДАНИЕ №1. Ведение мяча «змейкой» 2*20 м.

Текст задания: Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами.

Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени.

ЗАДАНИЕ № 2. Скоростное ведение мяча 20 м

Текст задания: Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время преодоления дистанции. Оценка по времени.

ЗАДАНИЕ № 3. Передачи мяча

Текст задания: Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. Игрок выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

ЗАДАНИЕ № 4. Дистанционные броски

Текст задания: Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий.

Тестирование № 5 Волейбол. Правила игры

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) **Морган**
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) **удар с лету**
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейболе (м):

- а) 15 x 30
- б) 12 x 24
- в) **9 x 18**

4. Высота сетки у мужчин (м):

- а) **2,43**
- б) 2,50
- в) 2,20

5. Высота сетки у женщин (м):

- а) 2,34
- б) 2,14
- в) **2,24**

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) **6**
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) **при успешном приземлении мяча на площадку соперника**

8. Во время игры команда получает очко:

- а) **команда соперника совершает ошибку**
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) **команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка**

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 1
- б) 2
- в) **3**

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) **закручивающая подача**
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) **подачи**
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) **да, может**
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелки
- в) **по часовой стрелке**

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) **прием мяча**
- б) ловля мяча
- в) отбивание мяча

Тестирование №6

1. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) **подготовка к нападающему удару**
- в) для разыгрывания мяча

2. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) **Либеро**

3. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) **1957**
- б) 1966
- в) 1938

4. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) **теоретически**

5. Регламент соревнований предполагает розыгрыш изпартий до счета

- а) **5 партий, 4 партии до 25 очков, 5 партия - 15 очков**
- б) 4 партии до 20 очков
- в) 3 партии до 15 очков

6. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, вот нее:

- а) **одном метре**
- б) двух метрах
- в) пол метре

7. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) **индивидуальных, групповых и командных действий**
- в) приема, передачи и нападающего удара

8. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) **выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом**

9. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) **разгибания ног, туловища, рук**
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

10. Сколько времени отводится на подачу мяча после свистка:

- а) 5 сек.
- б) **8 сек.**
- в) 15 сек.

11. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) **определенной схеме**
- в) произвольной схеме

12. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

а) **не ближе средней части площадки**

б) в задней части площадки

в) за границей площадки

13. Какой термин относится к волейболу:

а) фол

б) **блок**

в) угловой

14. Соревнования по волейболу могут быть:

а) **только командными**

б) командными и личными

в) только личными

15. Впервые волейбол дебютировал как Олимпийский вид спорта на Олимпиаде в:

а) Мехико

б) **Токио**

в) Мюнхене

Контрольный тест № 8

Волейбол. Физическая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Выпрыгивание из полного приседа

| Виды испытаний (тесты) | Критерии и показатели оценки | | | | | |
|---|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Девушки | | | Юноши | | |
| | Баллы | | | | | |
| Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз за 1 мин) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | 35 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |

Текст задания: Выпрыгивания выполняется из ИП: присед, руки за головой (либо вдоль туловища), ноги врозь, пятки прижаты к полу. Присед выполняется на вдохе, на выдохе-выпрыгивание вверх, оттолкнувшись всей ступней от пола. Участник выполняет максимальное количество выпрыгиваний за 1 мин. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Контрольный тест № 9

Волейбол. Техническая подготовка

ЗАДАНИЕ № 1. Передача и прием мяча двумя руками сверху

Текст задания: Выполнение передачи и приема мяча двумя руками сверху (высота передачи 1,5-2 м).

Оценка:

25 раз – 10 баллов; 20 раз – 7 баллов; 15 раз – 4 балла, в круге R- 2м.

ЗАДАНИЕ № 2. Передача и прием мяча двумя руками снизу

Текст задания: Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу (высота передачи 1,5-2м).

Оценка:

15 раз – 5 баллов; 12 раз – 4 балла; 10 раз – 3 балла, в круге R- 2м.

ЗАДАНИЕ № 3. Верхняя прямая подача

Текст задания: Выполнить верхнюю прямую подачу с обязательным попаданием в пределы площадки из любой точки зоны подачи.

10 раз – 5 баллов; 8 раз – 4 балла; 5 раз – 3 балла.

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №3

(Эстафеты с волейбольным мячом)

Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, напротив друг друга, через волейбольную сетку. У впереди стоящих игроков на одной стороне площадки по волейбольному мячу. По сигналу первый игрок с мячом пасует мяч через сетку на противоположную сторону площадки и уходит в конец своей колонны, игрок из противоположной команды отбивает мяч и уходит также в конец своей колонны. Выигрывает команда, которая быстрее и технически правильнее выполняет задание.

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №4

(Эстафеты с волейбольным мячом)

Эстафета в парах

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну по два, на расстоянии 3-4 метра друг от друга у стартовой линии. Перед каждой командой на расстоянии 15 м. находится ориентир. Парам, стоящим первыми в команде, дается по волейбольному мячу. По сигналу первые пары бегут до ориентира, передовая мяч друг другу любой из волейбольных передач. Обегают ориентир и возвращаются обратно таким же способом. Если мяч во время движения упал, игрок поднимает его и пара продолжает движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и получившая меньше штрафных очков.

Тестирование №7

Мини-футбол

ЗАДАНИЕ 1. СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ИГРАЕТ В ОДНОЙ КОМАНДЕ?

Ответы:

1. 4.
2. 5.
3. 6.

ЗАДАНИЕ 2. КАКОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ МОЖЕТ ЗАКАНЧИВАТЬ ИГРУ В МИНИ-ФУТБОЛЕ В ОДНОЙ КОМАНДЕ?

Ответы:

1. 5.
2. 3.
3. 4.

ЗАДАНИЕ 3. КАКОЕ ИЗ НАЗВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ОТНОСИТСЯ К ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ?

Ответы:

1. Удары.
2. Передачи.
3. Прессинг.

ЗАДАНИЕ 4. СКОЛЬКО МИНУТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ТАЙМА В МИНИ-ФУТБОЛЕ?

Ответы

1. 30.
2. 25.
3. 20.

ЗАДАНИЕ 5. В КАКОЙ СТРАНЕ БЫЛ «ИЗОБРЕТЕН» МИНИ-ФУТБОЛ?

Ответы:

1. Англия

2. США

3. Франция

ЗАДАНИЕ 6. БУДЕТ ЛИ ЗАСЧИТАН МЯЧ, ЗАБИТЫЙ В СВОИ ВОРОТА УМЫШЛЕННО?

Ответы:

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение судьи.

ЗАДАНИЕ 7. СКОЛЬКО ТАЙМОВ ДЛИТСЯ МАТЧ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ?

Ответы:

1. 3.
2. 1.
3. 2.

ЗАДАНИЕ 8. СКОЛЬКО СЕКУНД ОТВОДИТСЯ КОМАНДЕ НА АТАКУ?

Ответы:

1. Без ограничений.
2. 30.
3. 20.

ЗАДАНИЕ 9. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ ИЗ НАЗВАННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ?

Ответы:

1. Передачи
2. Выбивание
3. Прессинг

ЗАДАНИЕ 10. КАКАЯ ИЗ НАЗВАННЫХ СТРАН НЕ БЫЛА ЧЕМПИОНОМ ЕВРОПЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ?

Ответы:

1. Испания
2. Россия
3. Польша

Тестирование №8

ЗАДАНИЕ 1. Минимальные размеры игровой площадки:

Ответы:

1. 7,75 м *4,5 м
2. 7,55 м *4,5 м
3. 7.75 м * 5,5 м

ЗАДАНИЕ 2. Продолжительности партии:

Ответы:

1. до 11 очков
2. до 21 очка
3. до 13 очков

ЗАДАНИЕ 3. Если время партии просрочено:

Ответы:

1. дается 13 ударов на розыгрыш очка
2. дается 15 ударов на розыгрыш очка

ЗАДАНИЕ 4. Для розыгрыша одной партии дается

Ответы:

1. 10 мин.
2. 15 мин.
3. 20 мин.

ЗАДАНИЕ 5. При подаче шарик держится:

Ответы:

1. пальцами
2. на ладони
3. в кулаке

ЗАДАНИЕ 6. Если шарик два раза коснулся одной половины стола:

Ответы:

1. нарушение
2. нет нарушения

ЗАДАНИЕ 7. Если во время игры шарик коснулся сетки

Ответы:

1. нарушение
2. нет нарушения

ЗАДАНИЕ 8. При подаче шарик должен удариться:

Ответы:

1. о половину стола соперника
2. о свою половину стола
3. о свою половину стола и половину стола соперника

ЗАДАНИЕ 9. Если счет партии 10:10:

Ответы:

1. Играют до разницы счета в 2 очка
2. Играют до 11 очков

ЗАДАНИЕ 10. Если игрок поймает шарик ракеткой и бросит его :

Ответы:

1. нарушение
2. нет нарушения

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №5**Тактическая подготовка в мини-футболе. Индивидуальные действия**

Задания для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Контрольный тест № 10**Техническая подготовка в мини-футболе. Нормативы**

| | | |
|---|---|------|
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | 40 |
| | д | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | 30 |
| | д | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | 4,8 |
| | д | 5,1 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | м | 27,0 |
| | д | 30,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | м | 75 |

| | | |
|---|---|------|
| | д | 60 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | м | 9,0 |
| | д | 10,0 |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | 5 |
| | д | 4 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | м | 55 |
| | д | 45 |

| | | | |
|--|--------------|---|---|
| Для вратарей | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | м | 5 |
| | | д | 4 |
| | 2 упражнение | м | 5 |
| | | д | 4 |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий | м | 4 | |
| | д | 3 | |

Контрольный тест №11

Техническая подготовка в настольном теннисе. Нормативы

| | | |
|---|---|----|
| "Срезка" (игра ударами справа по диагонали), раз | м | 40 |
| | д | 15 |
| "Срезка" (игра ударами слева по диагонали), раз | м | 50 |
| | д | 20 |
| Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач | м | 9 |
| | д | 8 |
| Игра ударами "накат" справа по диагонали, раз | м | 50 |
| | д | 15 |
| Игра ударами "накат" слева по диагонали, раз | м | 50 |
| | д | 15 |
| Контрудар "треугольником" в ближней зоне, раз | м | 25 |
| | д | 10 |
| Контрудар "восьмеркой" в ближней зоне, раз | м | 20 |
| | д | 8 |
| Сложные подачи в заданную зону стола (2-4 типа), количество попаданий из 10 подач | м | 8 |
| | д | 8 |

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №6

Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх, представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №7 **Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол**

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.
2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.
3. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут.
4. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.
5. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.
6. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.
7. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.
8. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.
9. Набор очков: для выигрыша в баскетбол правила игры не учитывают количество атак и нахождения под кольцом. Роль играют набранные за игру очки. Их, в зависимости от ситуации, можно получить от 1 до 3: при выполнении штрафного броска, назначенного судьей — 1 (за каждый); из-под кольца соперника внутри всей 3-х очковой зоны — 2; из-за пределов 3-х очковой линии (известны случаи, когда точным попаданием мяч отправлялся игроком в противоположную корзину со своей половины поля) — 3. Команда имеющая больший счет в завершении матча — становится победителем.
10. Игроки команды (студенты), занявшей 1-ое место, получают 20 баллов за выполнение оценочного средства (текущий контроль); 2-ое место – баллы выставляются с учетом распределения по шкале за выполнение оценочного средства (деловая игра – см. Каталог оценочных средств).

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №8 **Совершенствование техники и тактики игры в волейбол**

- Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от 3 до 5 в одном матче. Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков. Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника. Выигравшей в матче считается команда, получившая преимущество в трех партиях. Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.
- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся 6.
- Игроки команды (студенты), занявшей 1-ое место, получают 20 баллов за выполнение оценочного средства (текущий контроль); 2-ое место – баллы выставляются с учетом распределения по шкале за выполнение оценочного средства (деловая игра – см. Каталог оценочных средств).

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №9

Совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол

Соревнования по мини-футболу проводятся в два этапа по действующим Российским правилам соревнований по мини-футболу:

1. длительность матча - 2 тайма по 20 мин «грязного времени», перерыв – 5 мин.
2. на площадке находятся 5 игроков (4 полевых игрока и один вратарь, который может быть заменён полевым игроком – “вратарём-гонялой”, отличающимся по форме от полевых игроков)
3. замены в ходе игры не ограничены
4. игроки команды должны выступать в единой спортивной форме.

На 1-ом групповом этапе команды играют в двух подгруппах по круговому принципу. Подгруппы формируются в соответствии с занятыми командами местами. Места команд в подгруппах определяются:

1. по наибольшей сумме очков, набранных в играх между всеми соперниками
2. по результатам личных встреч
3. по разнице забитых и пропущенных мячей во всех встречах
4. по наибольшему количеству забитых мячей
5. жребием

За победу командам присуждается по 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

Во 2-ой финальный этап выходят по две лучшие команды из каждой группы с учетом результатов встреч между собой.

На 2-м этапе команды играют круговой турнир с командами, вышедшими в финальную часть из другой подгруппы с учетом результатов встреч между собой.

Места команд во 2-м финальном групповом турнире определяются аналогично 1-му групповому этапу.

В случае равенства очков у команд, занимающих 1-е и 2-е место в финальном групповом турнире, для выявления победителя между ними проводится «Золотой матч».

Игроки команды (студенты), занявшей 1-ое место, получают 20 баллов за выполнение оценочного средства (текущий контроль); 2-ое место – баллы выставляются с учетом распределения по шкале за выполнение оценочного средства (деловая игра – см. Каталог оценочных средств).

Деловая и (или) ролевая игра / Кейс-задача №10

Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис

Соревнования по настольному теннису подразделяются на:

1. личные (результат участнику засчитывается отдельно);
2. командные (результаты отдельных участников засчитываются команде в целом)
3. лично-командные (личные соревнования, результаты засчитываются одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом)
4. командно-личные (командные соревнования, результаты засчитываются одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно)

Каждый вид соревнований может состоять из:

1. одиночных встреч (мужские, женские)
2. парных встреч (мужские, женские, смешанные)

Игра проводится по правилам ИТТФ в формате 3х партий. Каждый розыгрыш партии начинается с подачи. Подающий определяется жребием и меняется через каждые две подачи.

Партия играется до 11 очков, при равном счете 10:10 игроки меняются подачами после каждого

розыгрыша, пока отрыв не составит два очка.

Игра проводится до победы одного из игроков или команд в большинстве партий.

Деловая/ролевая игра/Кейс-задача № 11

Тактическая подготовка в настольном теннисе.

Выполнение комплекса имитационных упражнений для игроков нападения: Игра ударом "накат" со сменой точек стола, чередование техник ударов, чередование техник ударов со сменой точки стола, отработка удара "срезка" в комбинации с ударами "накат", имитация подачи с завершающим ударом, имитация подачи с завершающим ударом со сменой точки стола. Выполнение комплекса имитационных упражнений для игроков защиты: Игра ударом "срезка" с разных точек стола, игра ударом "срезка" с противоположных точек стола, имитация завершающего удара, имитация завершающего удара с разных точек стола, имитация подачи с завершающим ударом со сменой точки стола.

9.2. Примерный перечень тем курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом

9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №1

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
8. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
9. Особенности занятий избранным видом спорта.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.

Примерный перечень практических заданий к зачету №1

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | | | | | |
|-----------------|---|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
| Критерии оценки | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №2

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Общая характеристика физических качеств человека, их взаимосвязь.
4. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
5. Основы гигиены и самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6. Закаливание как средство укрепления здоровья.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
8. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
9. Общая физическая подготовка (ОФП) и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
10. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Примерный перечень практических заданий к зачету №2

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | | | | | |
|-----------------|---|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
| Критерии оценки | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №3

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Классификация техники баскетбола.
3. Техника передвижений в нападении.
4. Ловля и передача мяча.
5. Ведение мяча.
6. Техника передвижений в защите.
7. Сочетание приемов при игре в нападении.
8. Заслоны на месте и в движении.

9. Основные понятия тактики игры в баскетбол.

10. Фолы в баскетболе.

Примерный перечень практических заданий к зачету №3

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | | | | | |
|-----------------|---|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
| Критерии оценки | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

Обучающийся для сдачи зачета может выбрать один из видов спорта со сдачей соответствующего норматива:

1) Баскетбол:

Броски после ведения. Текст задания: Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Юноши выполняют 5 бросков, девушки-6 бросков. Оценка: 5 попаданий **-15 баллов**, 4 попадания **-12 баллов**, 3 попадания – **9 баллов**, 2 попадания и менее-0 **баллов**.

Штрафные броски. Текст задания: Выполнение штрафных бросков. Юноши выполняют 5 бросков, девушки - 6 бросков. Оценка: 5 попаданий **-15 баллов**, 4 попадания **-12 баллов**, 3 попадания – **9 баллов**, 2 попадания и менее-0 **баллов**

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №4

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическое воспитание и его функции.
2. Классификация техники волейбола.
3. Стойки и перемещения.
3. Передачи мяча.
4. Поддачи мяча.
4. Прямой нападающий удар.
5. Блокирование.
6. Игрок «либеро».
7. Классификация тактики игры.
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
9. Перерывы в игре. Замена игроков.
10. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.

Примерный перечень практических заданий к зачету №4

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | |
|---|---------------------------|---------|-------|
| | | Девушки | Юноши |

| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | Критерии оценки | | | | | |
| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

Обучающийся для сдачи зачета может выбрать один из видов спорта со сдачей соответствующего норматива:

2) Волейбол:

Подача. Текст задания: И.П. за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Юноши выполняют 5 ударов, девушки-6 ударов. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. За каждое попадание в площадку после удара снизу-1 балла; сверху-6 балла; в прыжке-8 балла; в прыжке с двух шагов-10 баллов.

Передачи мяча над собой. Текст задания: Выполнение передач мяча над собой, на высоту за менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга - не засчитываются. Каждая передача -1 балл. Всего не более 10 баллов.

Передачи в парах. Текст задания: Выполнение верхних и нижних передач партнеру. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния - не засчитываются. Каждая передача -1 балл. Всего не более 10 баллов.

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №5

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Двигательный навык и его формирование.
3. Классификация техники мини-футбола.
4. Ведение и остановка мяча.
5. Отбор мяча. Финты.
6. Действия вратаря.
7. Штрафной удар.
8. Средства и методы спортивной тренировки.
9. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
10. Игровой метод в физическом воспитании.

Примерный перечень практических заданий к зачету №5

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | | | | | |
|---|---------------------------|---------|----|----|-------|----|----|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
| | | | | | | | |

| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | Критерии оценки | | | | | |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

Обучающийся для сдачи зачета может выбрать один из видов спорта со сдачей соответствующего норматива:

Мини-футбол

| | | | Да/ Нет* |
|---|---|------|-------------|
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | 40 | +/- |
| | д | 30 | |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | 30 | |
| | д | 22 | |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | 4,8 | |
| | д | 5,1 | |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | м | 27,0 | |
| | д | 30,0 | |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | м | 75 | |
| | д | 60 | |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | м | 9,0 | |
| | д | 10,0 | |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | 5 | |
| | д | 4 | |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | м | 55 | |
| | д | 45 | |

Теоретические вопросы к зачету №6 в форме тестирования

Вопрос 1. В переводе дословно с английского на русский язык звучит как мяч- корзина

- boxball
- basketball
- streetball

Вопрос 2. В этом виде спорта играют ногами, руками, головой?

- Футбол
- Волейбол
- Настольный теннис

Вопрос 3. Диаметр мяча для настольного тенниса:

- 35 мм.
- 38 мм.
- 40 мм.

Вопрос 4. Основной вид коммуникации между игроками называется.....

- пасс

- крик
- рукопожатие

Вопрос 5. В каком виде спорта присутствует движение называемое ловля?

- баскетбол
- футбол
- настольный теннис

Вопрос 6. Количество партий в матче по настольному теннису?

- 5
- 3
- играют до 3х побед

Вопрос 7. Какое название носит 11 метровый удар?

- фолл
- пенальти
- штрафной

Вопрос 8. Кто является основателем баскетбола?

- Диего Марадона
- Уильям Дж. Морган
- Джеймс Нейсмит

Вопрос 9. В каком году футбол включили в Олимпийские игры?

- 1899
- 1900
- 1924

Вопрос 10. Размеры стола для настольного тенниса?

- 2,74x1,525
- 2,80x1,55
- 2,70x 1,50

Вопрос 11. Размеры волейбольной площадки?

- 9x9
- 9x18
- 18x18

Вопрос 12. При подаче в настольном теннисе мяч подбрасывается на высоту...

- от 10 см.
- от 16 см
- от 20 см

Вопрос 13. Какому виду спорта характерен дрибблинг?

- футбол
- волейбол
- баскетбол

Вопрос 14. Если во время розыгрыша в настольном теннисе игрок бросит ракетку в мяч, это...

- является нарушением
- не является нарушением

- зависит от решения судьи

Вопрос 15. Без кого не может состояться матч в любом из указанных видов спорта? Бытует мнение

- Арбитр
- Зритель
- Игрок

Примерный перечень практических заданий к зачету №6

| № | Виды испытаний (тесты) | Баллы | | | | | |
|-----------------|---|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | Девушки | | | Юноши | | |
| | | 18 | 24 | 30 | 18 | 24 | 30 |
| Критерии оценки | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 10*10 м (сек) | 31 | 30 | 29 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 125 | 135 | 110 | 120 | 130 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 40 | 45 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) * | 12 | 15 | 18 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +7 | +11 | +16 | +5 | +7 | +13 |

Примечание: * у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине