



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физической культуры
к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*
«29» августа 2023 г.

Кафедра физической культуры

Список/перечень вопросов/заданий к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(для обучающихся, относящихся к специальной теоретической группе)

При изучении раздела «Легкая атлетика» обучающиеся:

- разрабатывают методику повышения уровня развития общей выносливости;
- занимаются по разработанной методике;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), личный отчет о динамике развития данного качества на основе оценки процесса восстановления ЧСС после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Данные пульсометрии должны быть оформлены в табличном виде:

Показатели	Покой	Восстановление				
		1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
ЧСС уд/10 с						
ЧСС уд/мин						

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня.

Критерии оценивания:

Время восстановления ЧСС, мин	Баллы
менее 3	85...100
3...4	75...84
4...5	60...74
более 5	0...59

При изучении раздела «Общая физическая подготовка» обучающиеся:

- разрабатывают методику совершенствования гибкости как одного из важнейших физических качеств;
- используют данную методику на самостоятельных занятиях;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), целью которого является развитие гибкости основных мышечных групп и подвижности суставов, видеотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение наклона из положения стоя.

Девушки		Юноши	
Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см	Баллы	Расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук, см	Баллы
16 и более	85...100	13 и более	85...100
11...15	75...84	9...12	75...84
6...10	60...74	6...8	60...74
менее 6	0...59	менее 6	0...59

При изучении раздела «**Лыжная подготовка**» обучающиеся:

- разрабатывают комплекс упражнений, направленных на изучение техники выполнения лыжных ходов;
- применяют разработанный комплекс на самостоятельных занятиях;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение) формирования техники лыжных ходов, покадровое изображение всех видов лыжных ходов.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

Кол-во ходов	Баллы
5	85...100
4	75...84
3	60...74
2 и менее	0...59

При изучении раздела «**Спортивные игры. Баскетбол**» обучающиеся:

- разрабатывают комплекс упражнений совершенствования техники выполнения броска по кольцу;
- применяют разработанный комплекс в процессе проведения самостоятельных занятий баскетболом;
- предоставляют план-конспект тренировочного занятия (приложение), направленного на повышение результативности нападающих действий в баскетболе, покадровое изображение техники броска по корзине, видеоотчет (для дистанционного режима работы) выполнения контрольного упражнения.

Показателем, оценивающим сформированность компетенции, является выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

Кол-во попаданий из 10 попыток	Баллы
5 и более	85...100
4	75...84
3	60...74
2 и менее	0...59

Критерии оценивания

За выполнение заданий каждого раздела обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0...50	75...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

*В связи с выполнением методических рекомендаций 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID - 19) в образовательных учреждениях высшего образования (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 29.07.2020г.) возможно изменение времени начала занятий.