



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физической культуры
к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*

«28» августа 2024 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.