

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крылова Людмила Вячеславовна
Должность: Проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 24.02.2025 09:14:19
Уникальный программный ключ:
b066544bae1e449cd8bfce392f7224a676a271b2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Высшая инженерная школа «Новые материалы и технологии»

Кафедра физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

**Б1.О.31.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

**Направленность (профиль) программы: Цифровая трансформация
экономики предприятий и организаций**

Уровень высшего образования *Бакалавриат*

Год начала подготовки 2022

Москва – 2022 г.

д.п.н., профессор, И.о. зав. кафедрой

М.О. Аксенов

д.п.н., профессор, профессор кафедры физического
воспитания

С. И. Филимонова

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического
воспитания

К. Э. Столяр

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического
воспитания

Т. Е. Симина

Оценочные МАТЕРИАЛЫ одобрены на заседании кафедры физического
воспитания

протокол № 10 от « 06 » июня 2024 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)	Наименование контролируемых разделов и тем
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>УК-7.2. З-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения</p> <p>УК-7.2. З-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки</p>	<p>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов.</p> <p>Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</p>
		<p>УК-7.2. У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов.</p> <p>Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.</p> <p>Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Перечень учебных заданий на аудиторных занятиях

Комплект вопросов для проведения опроса

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

1 семестр

Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.

Вопросы для опроса:

1. Назовите основные направления аэробики.
2. Раскройте преимущества аэробики в улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы.
3. Назовите упражнения оздоровительной гимнастики для укрепления мышц спины
4. Дайте определения атлетическая гимнастика.
5. Раскройте преимущества круговой тренировки с разнообразным фитнес оборудованием
6. Какими средствами развивается физическое качество гибкость, сила, выносливость в условиях тренажерного зала
7. Дайте определение фитнес и раскройте его компоненты
8. Какое физическое качество характеризует контрольное упражнение челночный бег

2 семестр

Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.

Вопросы для опроса:

1. Что такое единоборства.
2. Для чего необходимо изучать приемы страховки и само страховка.
3. Основные правила страховки.
4. Отличительные особенности борьбы в партере.
5. Какие болевые приемы вы знаете.
6. Виды бросков и благоприятные положения для их выполнения.
7. Удары руками, особенности и способы применения.
8. Перечислите специальные физические качества борца.
9. Виды блокировок и защита от ударов ногами.
10. Удержание как способ ведения борьбы.

3 семестр

Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.

Вопросы для опроса (по итогам самостоятельной работы):

1. Сформулируйте цель и задачи занятий элективной дисциплиной физической культурой в плавательном бассейне
2. Сформулируйте основные правила техники безопасности при проведении учебных занятий в плавательном бассейне.
3. Какие контрольные нормативы необходимо выполнить для получения зачета по ЭДФК в плавательном бассейне?
4. Какие виды спорта базируются на навыках плавания?
5. Что включает в себя прикладное плавание?
6. Сформулируйте основные задачи оздоровительного, лечебного и адаптивного плавания.
7. Расскажите об оздоровительном значении плавания и влиянии его на организм человека.
8. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на груди и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
9. Дайте краткую характеристику плаванию кролем на спине.

10. Дайте краткую характеристику плаванию брассом и расскажите о его спортивном и прикладном значении.
11. Опишите методическую схему изучения различных способов плавания.

4 семестр

Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.

Вопросы для опроса (по итогам самостоятельной работы):

1. Дайте определение атлетическая гимнастика
3. Перечислите упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук на тренажерах
4. Перечислите атлетические виды спорта, в чем их отличия и преимущества
5. Перечислите упражнения атлетической гимнастики со свободными весами и весом собственного тела
6. Раскройте особенности атлетической гимнастики для юношей и девушек
7. Дайте определение физического качества сила
8. Назовите правила техники безопасности работы в тренажерном зале
9. Раскройте структуру занятий по атлетической гимнастике

5 семестр

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

Вопросы для опроса (по итогам самостоятельной работы):

1. Перечислите правила техники-безопасности при занятиях в Бильярдном зале.
2. Дайте понятие спортивного бильярда.
3. Охарактеризуйте цели и задачи бильярда для двигательного и социокультурного развития студента-экономиста.
4. Опишите технику стойки бильярдиста.
5. Назовите основные виды ударов в бильярде и их назначение.
6. Объясните задачи, стоящие перед освоением комплекса упражнений.
7. Дайте понятие ударам на слабой и средней силе и объясните их назначение.
8. Дайте объяснение особенностям серийного забивания шаров в центральную лузу.
9. Объясните особенности серийного забивания шаров в угловую лузу.
10. Дать объяснение технике выполнения финской партии.
11. Объясните назначение и технику исполнения забивания «своих» шаров.
12. Охарактеризуйте назначение и технику выполнения винтов.
13. Перечислите танцевальные виды спорта.
14. Требования к местам проведения занятий по танцам.
15. Особенности экипировки спортсменов-танцоров.
16. Специфика и прикладность танцевальных видов спорта.
17. Перечислите подготовительные упражнения при обучении танцам.

6 семестр

Тема 6. Виды, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.

Вопросы для опроса (по итогам самостоятельной работы):

1. Какие виды входят в комплекс ГТО.
2. Какое структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
3. Разделите виды тестирующие физические качества и прикладные виды.
4. Основные составляющие техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности техники бега на длинные дистанции.
6. Какие особенности у техники прыжка в длину.
7. Что важно знать о технике метаний.
8. Особенности выполнения упражнений силовой подготовки с собственным весом.

9. Основные особенности техники стрельбы из пневматической винтовки или электронного оружия.

10. Ознакомление с туристскими навыками.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов 10 за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, и полностью раскрыл тему вопроса;

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, с незначительными замечаниями раскрыл тему вопроса;

- 4 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками, знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, на базовом уровне, с ошибками раскрыл тему вопроса;

- 0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает на базовом уровне** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки, не ответил на вопрос.

Задания для текущего контроля:

Типовые тестовые задания (контрольные упражнения)

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке обучающихся.

Женщины								
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов					
			1	2	3	4	5	
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10	
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140	
Дополнительный для набора баллов								
3.	Стоя на гимнастической скамейке наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15	
Мужчины								
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240	
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150	
Дополнительный для набора баллов								
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60	

Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке обучающихся.

Женщины								
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов					
			1	2	3	4	5	
1.	Упор присев - упор лёжа, прогиб спины	кол-во	22	24	26	28	30	

	«Лягушка».						
2.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
Мужчины							
1.	Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)	кол-во	10	20	30	40	50
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240

Тема 3. Плавание в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	м	100-125	125-150	150-175	175-200	200 и более
2.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем.	Мин.сек.	б/уч.	1.30	1.25	1.15	1.00
Дополнительный для набора баллов							
3.	Силовые качества. Проплыть кролем на спине без работы рук (с помощью одних ног) от 1 до 4 отрезков по 25 метров. Время на выполнение 5 мин.	кол-во/ м	0,5/12,5	1/25	2/50	3/75	4/100
Мужчины							
1.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	кол-во/ м	150-175	175-200	200-225	225-250	250 и более
2.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м свободным стилем.	Мин.сек.	б/уч.	1.15	1.10	1.00	0.50
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	кол-во/ м	150-175	175-200	200-225	225-250	250 и более

Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Мужчины							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями	кол-во	20	30	40	50	60

	колен, ноги на скамье (Пресс).						
Дополнительный для набора баллов							
3.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке обучающихся.

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные							
1.	«Серия в центральную лузу»	Кол-во	2	3	4	5	6
2.	«Серия в угловую лузу»	Кол-во	1	2	3	4	5
Дополнительный для набора баллов							
3.	«Финская партия»	кол-во	2	3	4	5	6

танцевальное направление

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Женщины							
1.	Аэробная связка.	кол-во ошибок и качество выполнения	4	3	2	1	0
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительный для набора баллов							
3.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 6. Виды упражнений, входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания обучающихся.

Женщины							
№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
Дополнительный для набора баллов							
3.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15
Мужчины							
1.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
2.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
Дополнительный для набора баллов							
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Критерии оценки (в баллах) (максимально 10 баллов за каждую тему):

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки умеет использовать основы

физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **с незначительными замечаниями выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также и на базовом уровне **выполнил упражнение без ошибок и показал необходимый результат;**

- 3 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **на базовом уровне, с ошибками выполнил упражнение и показал необходимый результат;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, **если на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **выполнил упражнения и показал необходимый результат;**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** показать необходимый результат, **не выполнил** упражнение.

Задания для творческого рейтинга:

Индикаторы достижения компетенций: УК-7.2.

Темы индивидуальных проектов:

1. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по современным двигательным системам (на выбор).
2. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным единоборствам.
3. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия для занятий в бассейне.
4. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по силовой подготовке.
5. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по танцевальным практикам.
6. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по бильярду.
7. Подготовка и самостоятельное проведение подготовительной части перед сдачей норм ВФСК ГТО.

Критерии оценки (в баллах) (максимальное количество баллов не более 10 за каждую тему) :

- 10 баллов выставляется обучающемуся, если **верно и в полном объеме** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на высоком организационно-методическом уровне **провел подготовительную часть занятия;**

- 7 баллов выставляется обучающемуся, если **с незначительными замечаниями** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **подготовил конспект** и на **с незначительными замечаниями провел подготовительную часть занятия;**

- 5 баллов выставляется обучающемуся, если на базовом уровне знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **и провел подготовительную часть занятия;**

- 2 балла выставляется обучающемуся, если **на базовом уровне, с ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия;**

- 1 балл выставляется обучающемуся, **если на базовом уровне, но со значительными ошибками** знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, а также **провел подготовительную часть занятия с помощью преподавателя.**

0 баллов выставляется обучающемуся, если **не знает** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения, свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки и умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, **не смог** провести подготовительную часть занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Структура зачетного задания

Женщины:

<i>Наименование оценочного МАТЕРИАЛЫ</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Тест 1. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Приседания на двух ногах.	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	5

Мужчины:

<i>Наименование оценочного МАТЕРИАЛЫ</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Тест 1. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брус» (до угла 90 гр.)	5
Тест 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	5
Тест 3. Подтягивание на перекладине*	5
Тест 4. Челночный бег 4×10 м	5
Тест 5. Непрерывный бег	5
Тест 6. Прыжок в длину с места с 2-х ног	5
Тест 7. Прыжки со скакалкой	5
Тест 8. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусев).	5

Тема 1. Современные двигательные и оздоровительные системы в физической подготовке студентов.

по современным двигательным системам

Женщины:

Таблица 1

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Непрерывный бег	мин.	3	5	7	9	10
Дополнительные							
6.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во попаданий	3	5	7	9	10
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 5	+ 10	+ 15

по оздоровительным системам

Женщины:

Таблица 2

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах за 30 с.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Непрерывный бег	мин.	3	5	7	9	10
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд	см	- 5	0	+ 8	+ 11	+ 16

Мужчины:

Таблица 3

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до	кол-во	4	8	10	15	20

	угла 90 гр.)						
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Подтягивание на перекладине*	кол-во	4	6	9	12	15
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	12,5	12,0	11,0	10,5	9,5
5.	Непрерывный бег	мин.	4	6	8	10	12
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Тема 2. Спортивные единоборства в физической подготовке студентов.

Женщины:

Таблица 4

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».	кол-во	22	24	26	28	30
5.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 8	+ 11	+ 16

Мужчины:

Таблица 5

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Подтягивание на перекладине*	кол-во	4	6	9	12	15
Специализированные							
4.	Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочередное касание локтем колена (левого-правого)	кол-во	10	20	30	40	50

5.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Семестры 3-4

Тема 3. Плавание в физической подготовке студентов.

Женщины:

Таблица 6

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные							
1.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	м	100-125	125-150	150-175	175-200	200 и более
2.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем.	Мин.сек.	б/уч.	1.30	1.25	1.15	1.00
3.	Силовые качества. Проплыть кролем на спине без работы рук (с помощью одних ног) от 1 до 4 отрезков по 25 метров. Время на выполнение 5 мин.	кол-во/ м	0,5/12,5	1/25	2/50	3/75	4/100
Дополнительные							
4.	Нырание. Достать со дна бассейна (с глубиной части 180 см.) пять различных предметов. Время – 3 мин.	кол-во пред.	1	2	3	4	5
5.	Пронькивание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания.	м	2	4	6	8	10
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Транспортировка предмета. Плыть на спине, на груди или на боку.	м	10	12,5	15	20	25
7.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем.	Сек.	б/уч.	40	35	30	25
8.	Скольжение на груди. Оттолкнувшись от бортика скользить без движений руками и ногами как можно большее количество метров.	м	1	3	5	7	9

Мужчины:

Таблица 7

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные							
1.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	кол-во/ м	150-175	175-200	200-225	225-250	250 и более
2.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 50 м свободным стилем.	Мин.сек.	б/уч.	1.15	1.10	1.00	0.50
3.	Выносливость. Проплыть за 6 минут вольным стилем как можно более длинную дистанцию.	кол-во/ м	150-175	175-200	200-225	225-250	250 и более
Специализированные							
4.	Нырание. Достать со дна бассейна (с глубиной части 180 см.) пять различных предметов. Время-3 мин.	кол-во пред.	1	2	3	4	5
5.	Пронькивание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания.	м	4	6	8	10	12,5
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Транспортировка предмета. Плыть на спине, на груди	м	10	12,5	15	20	25

	или на боку.						
7.	Скоростные качества. Проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем.	Сек.	б/уч.	30	27	25	20
8.	Скольжение на груди. Оттолкнувшись от бортика скользить без движений руками и ногами как можно большее количество метров.	м	2	4	6	8	10

Тема 4. Силовые виды двигательной активности в физической подготовке студентов.

Женщины:

Таблица 8

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 8	+ 11	+ 16

Мужчины:

Таблица 9

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Подтягивание на перекладине*	кол-во	4	6	9	12	15
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Выпрыгивание вверх из положения упор-присев	кол-во	10	20	30	40	50
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев).	кол-во	20	30	40	50	60

Семестры 5-6

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

по танцевальному спорту

Женщины:

Таблица 10

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
5.	Аэробная связка.	кол-во ошибок и качество выполнения	4	3	2	1	0
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 8	+ 11	+ 16

**Бильярд
для женщин и мужчин**

Таблица 11

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные							
1.	<i>«Прокат в 1 размер».</i>	см	Между линией 20 см от борта и линией 1 точки стола	Между линией 15 см от борта и линией 1 точки стола	Между линией 10 см от борта и линией 1 точки стола	Между бортом и линией 10 см от борта	У борта
2.	<i>«Серия в центральную лузу»</i>	Кол-во	2	3	4	5	6
3.	<i>«Серия в угловую лузу»</i>	Кол-во	1	2	3	4	5
Специализированные							
4.	<i>«Финская партия»</i>	кол-во	2	3	4	5	6
5.	<i>«Забивание «пустышек».</i>	Кол-во	6	8	10	12	16
Дополнительные							
6.	<i>«Правый и левый боковой винт»</i>	Расп. шара	-	-	3 четверть стола	2 четверть стола	1 четверть стола
7.	<i>«Свой» в центральную лузу» «Свой» в угловую лузу»</i>	Кол-во	1	2	3	4	5
8.	<i>Прицельный шар в угловую лузу (10 ударов)</i>	Кол-во	1	2	3	4	5

Тема 6. Виды входящие в комплекс ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов.

Женщины:

Таблица 12

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Приседания на двух ногах.	кол-во	22	24	26	28	30
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	кол-во	20	30	40	50	60
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	140	150	160	170	190
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	80	100	120	140
8.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 5	0	+ 8	+ 11	+ 16

Мужчины:

Таблица 13

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.)	кол-во	4	8	10	15	20
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).	кол-во	20	30	40	50	60
3.	Подтягивание на перекладине*	кол-во	4	6	9	12	15
Специализированные							
4.	Челночный бег 4×10 м	сек.	13,0	12,5	11,5	11,0	10,5
5.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед	см	- 10	0	+ 6	+ 8	+ 13
Дополнительные (рейтинговые)							
6.	Прыжок в длину с места с 2-х ног	см	170	190	210	220	240
7.	Прыжки со скакалкой	кол-во за 1 мин.	70	90	110	130	150
8.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	кол-во	20	30	40	50	60

Мужчины:

(вариант замены подтягивания)

Таблица 14

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу – на прямую руку вверх (сумма двух рук)	кол-во					
	Собственный вес менее 75 кг		20	30	40	45	50

	Собственный вес 75 – 90 кг		20	30	45	50	55
	Собственный вес более 90 кг		20	30	50	55	60

Для студентов с ограничением по отдельным видам нагрузки

(специальная медицинская группа)

Мужчины

Таблица 15

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 15	- 12	- 10	- 5	0
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания).	Кол-во	17	19	21	23	25
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	30	40	50	70	90
Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (6 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	4	6	8	10	12

Женщины

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
Основные для всех залов							
1.	Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперед из положения	см	- 10	- 5	0	+ 5	+ 10
2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на коленях (отжимания).	Кол-во	5	8	10	15	20
3.	Упор лёжа на локтях («планка»)	сек	20	30	40	50	60
Специализированные							
4.	Броски набивного мяча 2 кг в цель 10 раз (5 м)	Кол-во попаданий	1	3	5	7	10
5.	Приседания	Кол-во	1	3	5	7	10
Дополнительные							
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Кол-во	4	7	9	12	15
7.	Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).	Кол-во	10	15	20	25	30
8.	Непрерывная оздоровительная ходьба	Мин.	2	4	6	8	10

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает верно и в полном объеме: основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет верно и в полном объеме: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	Продвинутый
70 – 84 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает с незначительными замечаниями: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет с незначительными замечаниями: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный
50 – 69 баллов	«зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает на базовом уровне, с ошибками: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; Умеет на базовом уровне, с ошибками: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый
менее 50 баллов	«не зачтено»	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической	Не знает на базовом уровне: - основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - свои личностные возможности и особенности организма с точки	Компетенции не сформированы

		<p>полноценной социальной профессиональной деятельности</p>	<p>культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>зрения физической подготовки; Не умеет на базовом уровне: - использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	---	---	---	--

Описание упражнений:

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Челночный бег 4*10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

Засчитывается время (сек), за которое участник пробегает данную дистанцию.

4. Равномерный бег (Непрерывная ходьба).

Бег (ходьба) на выносливость проводится по любой ровной поверхности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерный бег(ходьба) без остановок.

5. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;

- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении.

6. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

7. Броски мячей на точность.

Броски набивного мяча весом 2 кг выполняются из ИП стоя с расстояния 5 (6 м) м, мяч в руках, руки опущены вниз, ноги слегка разведены.

Перед броском колени слегка согнуть и бросить двумя руками мяч в цель, лежащую на полу (квадрат 1м* 1м).

Участник выполняет несколько пробных бросков и необходимое количество зачетных бросков.

Засчитывается максимальное количество попаданий мяча в цель из максимально возможных.

8. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

9. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

10. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

11. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

12. Сгибание и разгибание рук в упоре-весе на брусьях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упоре-весе на брусьях, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

Описание упражнений по теме: **Плавание в физической подготовке студентов.**

1. Плавание на 50 м (вольным стилем) (скорость)

Старт из воды. По команде (свистку, звуковому сигналу) участник стартует из воды, плывет вольным стилем дистанцию 50 м. При повороте коснуться бортика любой частью тела и продолжить плыть до финиша. Секундомер останавливается при касании рукой бортика бассейна на финише.

Засчитывается время проплывания дистанции.

Ошибки. Старт выполнен до звукового сигнала. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна. Отсутствие касания рукой бортика бассейна на финише.

2. Плавание на спине за счет движения ног (сила)

Старт из воды из положения лицом к бортику. По сигналу оттолкнуться ногой от бортика бассейна и плыть на спине за счет движения ногами с положением рук вверх или вдоль туловища. При подплывании к противоположному бортику бассейна коснуться его рукой, выполнить поворот и продолжить движение.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Помощь движениями руками. Остановка при проплывании дистанции. Касание ногами дна. Остановка у бортика бассейна.

3. Плавание в течение 6 минут (вольным стилем) (выносливость)

Старт выполняется из воды. По сигналу плыть вольным стилем как можно большее количество метров в течение 6 минут. При повороте касаться бортика любой частью тела. По истечении 6 минут дается сигнал к остановке, выполнению выдохов в воду и подсчету количества преодоленных метров. Подплыть к бортику бассейна и сообщить количество преодоленных метров.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна.

4. Транспортировка предмета (над водой).

Старт из воды из положения лицом или боком к бортику, предмет в одной руке. По сигналу оттолкнуться ногой от бортика бассейна и плыть на спине или на боку за счет движения ногами, держа предмет в руке, согнутой в локте, над водой. При желании можно переключать предмет из одной руки в другую, не намочив его. Преодолеть установленную дистанцию, держа предмет над водой, не намочив его.

Засчитывается количество метров.

Ошибки. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна. Опускание транспортируемого предмета в воду.

Дополнительные (бонусные) нормативы.

5. Плавание на 25 метров.

Старт из воды. По команде (свистку, звуковому сигналу) участник стартует из воды, плывет вольным стилем дистанцию 25 м. На финише коснуться рукой бортика. Секундомер останавливается при касании рукой бортика бассейна на финише.

Засчитывается время проплывания дистанции.

Ошибки. Старт выполнен до звукового сигнала. Остановка на дистанции. Касание разделительной дорожки, дна бассейна. Отсутствие касания рукой бортика бассейна на финише.

6. Скольжение.

Из исходного положения стоя спиной к бортику бассейна на мелком месте, руки вытянуты вперед, выполнить вдох, оттолкнуться двумя ногами от бортика и выполнить скольжение по поверхности воды без помощи движений руками и ногами на максимально возможное количество метров до полной остановки.

Результат фиксируется при полной остановке по кончикам пальцев вытянутых рук.

Ошибки. Движения руками или ногами во время выполнения упражнения. Движения туловищем. Подъем головы для вдоха.

Тема 5. Бильярд в физической подготовке студентов. Танцевальные направления в физической подготовке студентов

«Прокат в 1 размер»

И.П. Биток на линии 1 точки стола справа и слева на расстоянии 2 диаметров шаров выставляются 2 шара. После удара, биток возвращается внутри двух шаров (без касаний). Оценка 3 вставляется за остановку шара на столе между линией 1 точки и линией в 10 сантиметрах от короткого борта, 4 за остановку шара между линией в 10 см. и бортом, и 5 за прижатый к борту шар.

«Серия в центральную лузу»

И.П. Биток на центральной точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется таким образом, чтобы биток ронял прицельный шар в лузу, оставаясь в лузе как прицельный. Следующий биток ставят с руки в любое место не ближе средней линии стола так, чтобы траектория его движения позволяла продолжать серию. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 если забиты соответственно 4, 5 и 6 шаров.

«Серия в угловую лузу»

так же направлено на развитие серийности, только в более строгую угловую лузу. И.П. Биток на 1 точке стола, прицельный в центральной лузе. Серия выполняется аналогично требованиям 2 упражнения. Упражнение оценивается на 3, 4 и 5 забиванием в лузу соответственно 3, 4 и 5 шаров.

«Финская партия».

И.П. Биток на 1 точке стола, 6 прицельных шаров в лузах. Выполняются последовательные удары битком по прицельным шарам по часовой стрелке (правши) или против (левши). Основная задача: научиться владеть битком с выходом его для следующего удара. Необходимо положить 6 шаров 6 ударами на оценку 5

«Забивание «пустышек».

И.П. После разбоя пирамиды (удар не учитывается) выполняется последовательное забивание одиночных шаров в лузы 16 ударами. В случае ошибки упражнение выполняется заново с И.П. Упражнение оценивается по количеству забитых шаров 16, 14, 10 соответственно 5, 4 и 3

«Правый и левый боковой винт».

И.П. Биток на линии 1 точки стола по центру между точкой и длинным бортом. По центру линии 2 точки стола между точкой и длинным бортом по центру на расстоянии 2 диаметров шаров ставятся два шара. Удар по битку наносится с силой в 1 размер или чуть слабее в правую (упр. 6) или левую (упр. 7) треть шара длинным проколом. Биток проходит через «ворота», ударяется в короткий борт и за счет винта уходит в сторону длинного борта. Оценивается сила выполненного винта по отскоку шара от короткого к длинному борту. Оценка 5 ставится за отскок в пространство длинного борта между коротким бортом и линией 3 точки стола, 4 за отскок в пространство длинного борта между линией 3 точки стола и линией 2 точки стола, 3 за отскок в пространство длинного борта между линией 2 точки стола и линией 1 точки стола.

«Свой» в центральную лузу», «Свой» в угловую лузу».

И.П. Прицельный шар на борту центральной лузы (края шара и лузы на одной линии). Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу.

И.П. Прицельный шар на длинном борту угловой лузы устанавливается прижатием к кию (соединяет губу лузы и 1 точку стола) и длинному борту. Биток выставляется «с руки» из-за средней линии стола самостоятельно по траектории отскока. Забивание «своего» битка производится последовательным возобновлением И.П. и безошибочным забиванием битка. На оценку 5, 4 и 3 необходимо совершить 5, 4 и 3 соответственно, безошибочных забиваний «своего» в лузу.

Прицельный шар в угловую лузу (10 ударов).

И.П. Прицельный шар в угловую лузу на 1 точке стола. Биток устанавливается «с руки» самостоятельно на расстоянии не ближе 2 диаметров шаров от прицельного шара по направлению от угловой лузы. Выполняется 10 ударов в угловую лузу с постоянным возобновлением И.П.