

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 05.06.2025 11:24:09

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc60d12ab98210652401b461b33072a2ea00de102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ПРОГРАММА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

Чебоксары 2024

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического циклов «29» августа 2024 г., протокол №10.

Председатель комиссии

О.Н. Широков

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности:

33.02.01 Фармация

Составитель:

Пьянзина Надежда Николаевна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт
2. Оценка освоения дисциплины
 - 2.1. Формы и методы оценивания
 - 2.2. Задания для оценки освоения дисциплины
3. Критерии оценки
4. Эталоны ответов

1. ПАСПОРТ

Назначение:

Программа текущего контроля успеваемости предназначена для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности 33.02.01 Фармация.

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания, компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, зачёт с оценкой
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
3. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачёт с оценкой
3. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
3. 3	основы здорового образа жизни	
3. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачёт с
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	

	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	оценкой
ПК 1.11	соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио обучающегося
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32

Тема 3.3. Футбол	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У3, У4, З 1, З 5, ОК 04, ОК 08, ПК 1.11, ЛР 29, ЛР 32

Контролируемые разделы (темы)	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Раздел 5. Плавание	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	

2.2. Задания для оценки освоения дисциплины

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. По какой команде бегун становится впереди колодок?
3. Какие действия бегун выполняет по команде «Внимание»?»?

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Кто определяет время прохождения дистанции в беге?
2. Что важно в беге на средние дистанции?

Тема 1.2.1. Эстафетный бег

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Эстафетный бег это?
2. Как передается эстафетная палочка в легкой атлетике?

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Техника прыжка с места делится на..?
2. Какая фаза в прыжках в длину имеет главное значение?

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Четыре основные фазы техники метания.
2. Из каких положений выполняется метание?
3. После какой команды судьи засчитывается метание?

Тема 2.1. Основная гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основные задачи гимнастики.
2. Какие упражнения включают в комплекс общеразвивающих упражнений?
3. Какие задачи выполняют общеразвивающие упражнения в каждой части урока?

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Что такое ППФП?

2. Подбор физических упражнений для различных профессий.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Какие физические упражнения входят в атлетическую гимнастику?
3. Виды атлетической гимнастики.
4. Назовите виды спорта наиболее популярные из атлетической гимнастики в наше время?

Тема 3.1. Волейбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Как правильно расставить игроков в волейболе?
2. Как происходит передвижение игроков на площадке?
3. Запрещенные действия в волейболе?
4. Является ли ошибкой в волейболе, если игрок отбил мяч головой?
5. Каким образом определяется первая подача волейбольного матча?
6. Сколько секунд отводится игроку на подачу мяча в волейболе?

Тема 3.2. Баскетбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основы техники в баскетболе?
2. Основные элементы баскетбольной техники.
3. Виды защиты в баскетболе.
4. Кто где стоит в баскетболе?
5. Сколько периодов в баскетболе?
6. Что считается в баскетболе двойным ведением?
7. Как называется защита в баскетболе?
8. Нарушение правил 10 с в баскетболе.

Тема 3.3. Футбол

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Пенальти в футболе, с какого расстояния пробивается.
2. Сколько таймов в футбольном матче?
3. Сколько игроков в каждой команде.
4. Нарушения в отношении соперника.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Письменный опрос

1. Основные требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Виды поворотов на лыжах.
3. Как выполняются повороты на лыжах при перестроении на месте?

Тема 4.2. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Виды лыжных ходов
2. Способы торможения на лыжах.
3. Способы подъемов на лыжах.

Тема 5.1. Плавание

Коды формируемых компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.11

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

Устный опрос

1. Самый эффективный стиль плавания?
2. Как называется плавание 4 стилями?
4. Почему плавание самый полезный вид спорта?

2.3. Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	1.50 мин	5	Бег 1000 м	3.10 мин	5
	2.00 мин	4		3.30 мин	4
	2.10 мин	3		3.50 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	17 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	35 м	5
	14 м	4		33 м	4
	12 м	3		30 м	3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5	Штрафные броски	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	5 раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	5раза из 5	5
	3 раза из 5	4		3 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	12 раз	5
	8 раз	4		10 раз	4
	6 раз	3		8 раз	3
Набивание мяча в футболе	8 раз	5	Набивание мяча в футболе	12 раз	5
	5 раз	4		8 раз	4
	2 раз	3		6 раз	3
Вброс мяча из аута в футболе	10 м	5	Вброс мяча из аута в футболе	12 м	5
	8 м	4		10 м	4
	6 м	3		8 м	3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	60 раз	5	Поднос ног к перекладине	12 раз	5
	50 раз	4		10 раз	4
	40 раз	3		8 раз	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140 раз	5
	115 раз	4		130 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3
Раздел Плавание					

50 м (мин,с)	1.40	5	50 м (мин,с)	5	1.00
вольным	1.55	4	вольным	4	1.20
стилем	б/у времени	3	стилем	3	1.40

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнал
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования*:

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5
70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3. Критерии оценки знаний путем *устного и фронтального опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.4. Критерии оценки знаний путем *письменного опроса*:

Оценка **5 (*отлично*)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (*хорошо*)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (*удовлетворительно*)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (*неудовлетворительно*)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.5. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.6. Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;

- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

1. Техника бега на короткие дистанции.

Ответ: Бег спринтера условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

2. По какой команде бегун становится впереди колодок?

Ответ: по команде «На старт!» бегун становится впереди колодок.

3. Какие действия бегун выполняет по команде «Внимание!»?

Ответ: по команде «Внимание!» бегун плавно подает туловище вперед-вверх, отделяя колено сзади стоящей ноги от земли, и поднимает таз несколько выше плеч.

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

1. Кто определяет время прохождения дистанции в беге?

Ответ: судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции участниками соревнований по бегу и ходьбе. Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников (работая с одним или двумя секундомерами). Они размещаются на продолжении линии финиша, на противоположной от судей на финише стороне или рядом с судьями на финише в судейской ложе на трибуне стадиона.

2. Что важно в беге на средние дистанции?

Ответ: основными характеристиками бега на средние дистанции является равномерность, естественность и ритмичность смены фаз. Во время пробежки на среднюю дистанцию крайне важно сохранять правильное положение тела, упруго стоять на ногах, быстро и достаточно сильно отталкиваться от земли, а так же обдуманно распределять свои силы. Наибольшая результативность достигается сочетанием высокого темпа бега с продуманным распределением своих сил.

Тема 1.2.1. Эстафетный бег

1. Эстафетный бег это?

Ответ: это передача эстафетной палочки от первого спринтера второму, от второго третьему, от третьего четвертому.

2. Как передается эстафетная палочка в легкой атлетике?

Ответ: из правой руки в левую, а затем из левой в правую.

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега

1. Техника прыжка с места делится на..?

Ответ: 4 фазы: - подготовку к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление.

2. Какая фаза в прыжках в длину имеет главное значение?

Ответ: главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусok и мощно отталкиваться.

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.

1. Четыре основные фазы техники метания.

Ответ: -*держание снаряда*; -*разбег*, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; -*финальное усилие* (бросок), когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета; -*сохранение равновесия и торможение*.

2. Из каких положений выполняется метание?

Ответ: метание выполняется из положений: *с разбега, стоя, с колена, лёжа*.

3. После какой команды судьи засчитывается метание?

Ответ: после выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Тема 2.1. Основная гимнастика.

1. Основные задачи гимнастики.

Ответ: 1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки. 2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений. 3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков. 4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками. 5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

2. Какие упражнения включают в комплекс общеразвивающих упражнений?

Ответ: общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой.

3. Какие задачи выполняют общеразвивающие упражнения в каждой части урока?

Ответ: в подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после выполненной работы, а также локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Что такое ППФП?

Ответ: Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

4. Подбор физических упражнений для различных профессий.

Ответ: для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие сердечнососудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

1. Что такое атлетическая гимнастика?

Ответ: атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом.

2. Какие физические упражнения входят в атлетическую гимнастику?

Ответ: в комплекс физических упражнений атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гантелей, гирь, штанги, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах и так далее.

3. Виды атлетической гимнастики.

Ответ: в настоящее время выделяют два направления атлетической гимнастики:

спортивное (атлетизм) и массово-оздоровительное (часто называемое просто «атлетическая гимнастика»).

4. Назовите виды спорта наиболее популярные из атлетической гимнастики в наше время?

Ответ: бодибилдинг, пауэрлифтинг, культуризм, армрестлинг - это виды спорта, напрямую выходящие из атлетической гимнастики.

Тема 3.1. Волейбол.

1. Как правильно расставить игроков в волейболе?

Ответ: игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки (первый игрок встает на зону 1, стоящий игрок в середине стоит на зоне 6 и с другой стороны боковой площадки игрок располагается на зоне 5). Три игрока встают около сетки (2, 3 и 4 зоны) – их называют игроками передней линии (у сетки игрок располагается по центру площадки на 3 зоне). Все игроки и передней и задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.

2. Как происходит передвижение игроков на площадке?

Ответ: когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

3. Запрещенные действия в волейболе?

Ответ: ловить мяч, бросать или удерживать его в руках.

4. Является ли ошибкой в волейболе, если игрок отбил мяч головой?

Ответ: когда в ходе волейбольного матча мяч попадает в голову, так же, как и игра ногой. Это не считается нарушением правил, так же, как и игра ногой.

5. Каким образом определяется первая подача волейбольного матча?

Ответ: первая подача в матче определяется жеребьевкой. Выполняет ее та команда, которая выиграет жребий и выберет подачу. В каждой последующей партии подает та команда, которая не вводила мяч в игру в последнем розыгрыше предыдущего сета. Если подающей команде удалось выиграть розыгрыш, она продолжает вводить мяч в игру.

6. Сколько секунд отводится игроку на подачу мяча в волейболе?

Ответ: на выполнение игроку по правилам дается восемь секунд. Один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко.

Тема 3.2. Баскетбол.

1. Основы техники в баскетболе?

Ответ: техника баскетбола делится на два основных раздела: *техника нападения*, который включает в себя технику передвижений и технику владения мячом; *техника защиты*, состоящую из техники передвижений, техники отбора мяча и противодействий.

2. Основные элементы баскетбольной техники.

Ответ: ведение мяча, прием и передача мяча, броски в корзину, финты, или обманные движения и владение телом.

3. Виды защиты в баскетболе.

Ответ: различают две основные тактики защиты в баскетболе: зонная и личная. Кроме того, существует комбинированный вариант защитных действий, именуемый смешанной защитой.

4. Кто где стоит в баскетболе?

Ответ: в баскетболе есть 3 позиции (защитник, форвард и центровой), но если разделить игроков по ампула, то выделяют 5 категорий: разыгрывающий защитник (первый номер); атакующий защитник (второй номер); лёгкий или малый форвард (третий номер); мощный или тяжелый форвард (четвёртый номер); центровой (пятый номер).

5. Сколько периодов в баскетболе?

Ответ: матч состоит из 4-х периодов по 10 минут каждый. Перерывы между периодами составляют 15 минут.

6. Что считается в баскетболе двойным ведением?

Ответ: ошибкой в баскетболе считается двойное ведение – возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно.

7. Как называется защита в баскетболе?

Ответ: заслон.

8. Нарушение правил 10 с в баскетболе.

Ответ: игроку даётся 10 секунд на выполнение штрафного броска. Если игрок не выполняет бросок за 10 секунд, фиксируется нарушение, и право на штрафной бросок теряется.

Тема 3.3. Футбол

1. Пенальти в футболе, с какого расстояния пробивается.

Ответ: Пенальти называют «11-и метровым ударом».

2. Сколько таймов в футбольном матче?

Ответ: 2 матча по 45 минут.

3. Сколько игроков в каждой команде.

Ответ: 11 игроков.

4. Нарушения в отношении соперника.

Ответ: 1) удар или попытка ударить ногой соперника; 2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка); 3) прыжок на соперника; 4) грубое или опасное нападение на соперника; 5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника; 6) удар или попытка ударить соперника рукой; 7) держание соперника чем-либо (руками, ногами); 8) толчок соперника руками, бедром.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

1. Основные требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Ответ: надо придерживаться следующих требований: -подбирать обувь точно по своему размеру; -в морозные дни необходимо предварительно протереть лицо снегом; -в сильные морозы открытые места тела рекомендуется смазывать специальным кремом; -если во время лыжного соревнования ученик сойдет с лыжни, то следует об этом информировать учителя или судью; -нельзя наступать на лыжи спортсмена, идущего впереди; -надо внимательно прислушиваться ко всем замечаниям, указаниям учителя; -при спуске необходимо соблюдать дистанцию 3—5 м от впереди идущего товарища; -нельзя выставлять лыжные палки вперед при спуске с горы.

2. Виды поворотов на лыжах.

Ответ: К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

3. Как выполняются повороты на лыжах при перестроении на месте?

Ответ: при перестроении на месте повороты направо или налево выполняются переступанием вокруг пяток лыж. Этот наиболее распространенный поворот выполняется по команде «Переступанием вокруг пяток лыж - направо (налево)!»

Тема 4.2. Лыжная подготовка

1. Виды лыжных ходов

Ответ: существует 2 вида лыжных ходов: *классический и свободный*. К классическому виду относятся попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. К свободному виду относятся коньковый попеременный ход, полуконьковый попеременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход и одновременный одношажный коньковый ход.

2. Способы торможения на лыжах.

Ответ: распространенными способами торможения на лыжах выступают:
-остановка при помощи палок; -торможение полукругом; -с помощью падения; -с помощью сведения и разведения ног; -боковым скольжением; -плугом или полуплугом; -экстренное торможение.

3. Способы подъемов на лыжах.

Ответ: способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой.

Тема 5.1. Плавание

3. Какие существуют стили плавания?

Ответ: Существует 4 основных стиля плавания: кроль, кроль на спине, брасс и дельфин (баттерфляй).

4. Самый эффективный стиль плавания?

Ответ: кроль – самый эффективный по энергозатратам и скорости, поэтому является базовым стилем, с которого все начинается. Он научит балансу, дыханию и опусканию головы в воду.

5. Как называется плавание 4 стилями?

Ответ: комплексное плавание – это вид спортивных соревнований, когда необходимо преодолеть четыре отрезка дистанции четырьмя различными стилями: на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем.

5. Почему плавание самый полезный вид спорта?

Ответ: во время занятий плаванием происходит равномерное укрепление всего тела: напрягаются все группы мышц. Помогают развивать и силу, и выносливость. Плавание полезно для психического и эмоционального здоровья человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон.