

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет культуры и искусств
Кафедра сценических искусств

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета



Т. М. Кожевникова

«21» июня 2023 г.

Фонд оценочных средств

по компетенции УК-7

Направление подготовки/специальность: 51.05.01 - Звукорежиссура
культурно-массовых представлений и концертных программ

Профиль/направленность/специализация: Звукорежиссура зрелищных программ

Уровень высшего образования: специалитет

Формы обучения: заочная

год набора: 2022

Тамбов, 2023

Автор

Кандидат педагогических наук, доцент Тюрина Лариса Александровна

Фонд оценочных средств по компетенции УК-7 составлен в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 51.05.01 - Звукорежиссура культурно-массовых представлений и концертных программ (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» ноября 2017 г. № 1120) и утвержден на заседании Кафедры сценических искусств «13» июня 2023 г. Протокол № 10

Фонд оценочных средств для компетенции УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 осваивается в рамках следующих дисциплин:

Этап формирования	Дисциплины, на которых формируется компетенция	Курс 1		Курс 2		Курс 3		Курс 4		Курс 5		Курс 6	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Б1.О.2 Физическая культура и спорт	Зач.	Зач.										
2.	Б1.О.ДВ.01.1 Атлетическая гимнастика			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
3.	Б1.О.ДВ.01.2 Оздоровительная аэробика			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
4.	Б1.О.ДВ.01.3 Волейбол			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
5.	Б1.О.ДВ.01.4 Настольный теннис			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
6.	Б1.О.ДВ.01.5 Футбол			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
7.	Б1.О.ДВ.01.6 Стрельба			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
8.	Б1.О.ДВ.01.7 Плавание			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
9.	Б1.О.ДВ.01.8 Спортивные игры			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.				
10.	ФТД.5 Общий курс физической подготовки									Зач.	Зач.		

I. Описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах ее формирования

Этап формирования	Индикатор формирования компетенций	Рекомендуемые средства (методы) оценивания	Количественно-качественные параметры оценки сформированности компетенции		
			Оценка	Уровень сформированности	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Тестирование, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Не может планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
2.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	практическое выполнение, Тестирование, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Не может выбрать и подобрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

8.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	практическое выполнение, практическое выполнение, Тестирование, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	НЕ может выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
9.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сдача нормативов, Упражнения, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Способен использовать методы и средства физической культуры. Прослеживает междисциплинарные связи.
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Демонстрирует слабый уровень знаний в использовании средств методов физической культуры. Не уверенно и логически непоследовательно излагает материал.
10.	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма	Сдача контрольных нормативов, Зачет	«зачтено» (50 - 100 баллов)	Компетенция сформирована	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма
			«не зачтено» (0 - 49 баллов)	Компетенция не сформирована	Не выбирает и не использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма

II. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

1. Этап

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции

Тестирование

Тестирование

Бег 100 м

(с)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 2. Метание гранаты.

Тестирование

Метание гранаты на дальность

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 3. Прыжки в длину с разбега.

Тестирование

Выполнение прыжка в длину с разбега

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 4. Передачи в волейболе.

Тестирование

Верхняя передача через сетку в парах.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 5. Подача мяча

Тестирование

Тестирование.Подача мяча через сетку (из 10 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 6. Техника и тактика игры в нападении.

Тестирование

Нападающий удар(из 5 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 7. Техника и тактика игры в защите.

Тестирование

Прием мяча снизу двумя руками после подачи(из 5 попыток)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 8. Техника лазания по канату в два приема.

Тестирование

Техника выполнения лазанья по канату

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 9. Упражнения на брусках (юноши), брусьях р/в (девушки).

Тестирование

Комбинация из 4-5 элементов.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 10. Упражнения на низкой перекладине.

Тестирование

Комбинация из 4-5 элементов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 11. Опорный прыжок через козла.

Тестирование

Выполнение прыжка ноги врозь через козла

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 12. Вольные упражнения.

Тестирование

Комбинация из 5-6 элементов.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 13. Упражнения для мышц рук.

Тестирование

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 14. Упражнения для мышц груди.

Тестирование

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 15. Упражнения для мышц ног.

Тестирование

Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стену (на каждой ноге, кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 16. Упражнения для мышц спины.

Тестирование

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 17. Техника выполнения базовых шагов

Тестирование

Техника выполнения шагов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 18. Техника выполнения базовых шагов.

Тестирование

Техника выполнения шагов

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 19. Комбинация из базовых шагов.

Тестирование

Выполнение комбинации

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 20. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Тестирование

Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 21. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление спусков.

Тестирование

Прохождение дистанции 3-5 км.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 22. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 3-5 км. Преодоление подъёмов.

Тестирование

Преодоление спусков.

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 23. Разновидности ведения мяча.

Тестирование

Стоя на месте, попеременно левой, правой рукой на время

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 24. Передача мяча одной, двумя руками.

Тестирование

От плеча в течение одной минуты расстояние до стены 2,5 м

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 25. Техника и тактика игры в нападении

Тестирование

Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 26. Техника и тактика игры в защите

Тестирование

Подбор мяча после отскоком от щита. Выполнение в парах.(10 раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 27. Прыжки в длину с места.

Тестирование

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 28. Техника бега на средние дистанции.

Тестирование

Бег 500 м (мин.).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 29. Упражнения для мышц рук.

Тестирование

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 30. Упражнения для мышц груди.

Тестирование

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 31. Упражнения для мышц ног.

Тестирование

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 32. Упражнения для мышц спины.

Тестирование

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 33. Техника выполнения базовых шагов.

Тестирование

Приставной шаг (step touch); V – шаг (v-step);
«Открытый шаг» (open step).

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 34. Техника выполнения базовых шагов.

Тестирование

Подъём колена вверх (knee up, knee lift);
Махи ногами (kick);
Выпад (lunge);
Скрестный шаг (cross step).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 35. Комбинация из базовых шагов.

Тестирование

Марш (march); Приставной шаг (step touch); V – шаг (v-step);
«Открытый шаг» (open step); Подъём колена вверх (knee up, knee lift);
Махи ногами (kick);
Выпад (lunge);
Скрестный шаг (cross step).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 36. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Тестирование

.(Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см)).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

Методы развития силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости.
Технические приемы в волейболе, баскетболе

Практико-ориентированные задания

1. Бег 100 м (с)
 2. Бег 500 м (мин)
 3. Прыжки в длину с разбега (см)
 4. Прыжки в длину с места (см)
 5. Метание гранаты (м)
- Выполнение норматива

2. Этап

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.

практическое выполнение

(наклон стоя на гимнастической скамейке (см))

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 2. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

практическое выполнение

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, от пола

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тестирование

(контрольный срез) прыжки через скакалку:
за одну минуту, количество раз)).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 3. Выполнение силовых упражнений со свободными весами

практическое выполнение

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 4. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

практическое выполнение

Вис углом на перекладине

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тестирование

Количество бёрпи за 1 минуту

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.

практическое выполнение

(наклон вперед из положения сидя)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 6. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

практическое выполнение

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, от пола

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тестирование

(контрольный срез) прыжки через скакалку:
за одну минуту, количество раз)).

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 7. Выполнение силовых упражнений со свободными весами

Тестирование

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 8. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

Тестирование

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 9. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.

практическое выполнение

(наклон вперед из положения сидя)

Правильные ответы:
Выполнение норматива

Тема 10. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, от пола

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тестирование

(контрольный срез) прыжки через скакалку:
за одну минуту, количество раз)).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 11. Выполнение силовых упражнений со свободными весами

Тестирование

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 12. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

Тестирование

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 13. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности

Тестирование

Приседание на одной ноге, стоя на «степе» опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 14. Выполнение упражнений с использованием собственного веса

Тестирование

Вис углом на перекладине

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 15. Выполнение силовых упражнений со свободными весами.

Тестирование

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 16. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

Тестирование

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности

Тестирование

Приседание на одной ноге, стоя на «степе» опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 18. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

Тестирование

(контрольный срез) прыжки через скакалку:
за одну минуту, количество раз)).

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 19. Выполнение силовых упражнений со свободными весами

Тестирование

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 20. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

Тестирование

Количество бёрпи за 1 минуту

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности

Тестирование

Приседание на одной ноге, стоя на «степе» опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Другие формы контроля

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 22. Выполнение упражнений с использованием собственного веса.

практическое выполнение

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 23. Выполнение силовых упражнений со свободными весами.

практическое выполнение

Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тема 24. Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах

практическое выполнение

Вис углом на перекладине

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Тестирование

Количество бёрпи за 1 минуту

Правильные ответы:

Выполнение норматива

Зачет

Вопросы

Нагрузка.

Объем и интенсивность.

Методы развития физических способностей.

техника безопасности на занятиях

Практико-ориентированные задания

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг).

2. Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг).

3. Становая тяга (собственный вес минус 30 кг).

правильное выполнение упражнения

3. Этап

Тема 1. Основы знания на занятиях аэробикой.

Тестирование

терминология на занятиях аэробикой, разучивание комбинаций

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 2. Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике.

Тестирование

Основные базовые шаги и изменение направления шага.

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 3. Основные движения руками в аэробике.

Тестирование

Оценка основных движений рук в аэробике.

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 4. Обучающие связки в аэробике.

Тестирование

Комплекс упражнений по аэробике для начинающих

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 5. Основные упражнения на развитие гибкости.

Тестирование

Оценка основных упражнений на гибкость

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Наклон

вперед (см.)

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 6. Основные упражнения для развития силы мышц

Тестирование

Оценка основных упражнений на развитие силы мышц

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 7. Упражнения на степ-платформе.

Тестирование

Подъёмы на платформу

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Прыжки в длину с места

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 8. Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.

Тестирование

Оценка базовых шагов и основные элементы в степ – аэробике

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 9. Обучающие связки в степ-аэробике.

Тестирование

Связки из базовых шагов в степ-аэробике.

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 10. Комбинации в степ-аэробике.

Тестирование

Комплекс упражнений со степом

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 11. Упражнения со степ-платформой для развития силы мышц.

Тестирование

Поднимание туловища из положения лёжа

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

(Взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук)

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 12. Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики

Тестирование

Приставной шаг (step-touch);

Шаг-касание (touch-step);

Марш (march);

Твист (twist);

Прыжок ноги врозь-вместе (jumpingjach);
Выпад (lange);
Махи ногами (kick);
Подъем колена вверх (knee up, knee lift).

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 13. Общеразвивающие упражнения с фитболом.

Тестирование

ОРУ с фитболом

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 14. Комбинации в фитбол-аэробике.

Тестирование

Комплекс упражнений аэробики с фитболом

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 15. Упражнения с гимнастической скамьей.

Тестирование

Упражнения с гимнастической скамьей: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо,

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Прыжки в длину с места

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 16. Упражнения у гимнастической стенке.

Тестирование

Оценка упражнений у гимнастической стенке

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Наклон вперед (см)

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Тема 17. Комбинации в аэробике.

Тестирование

Комплекс упражнений по аэробике – средний уровень.

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Тема 18. Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой.

Тестирование

Основные «асаны йоги»

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Тема 19. Упражнения с эластичной лентой.

Тестирование

Комплекс упражнений с эластичной лентой

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Тема 20. Упражнения со скакалкой.

Тестирование

оценка основных упражнений на развитие силы мышц

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Правильные ответы:
Выполнение упражнений

Тема 21. Основные упражнения для развития силы мышц.

Тестирование

Поднимание туловища из положения лёжа

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 22. Комбинации в аэробике

Тестирование

Комплекс упражнений по аэробике (продвинутый уровень)

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 23. Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».

Тестирование

Основные упражнения по системе Пилатес

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 24. Гантельная гимнастика.

Тестирование

Комплекс упражнений с гантелями

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 25. Упражнения с бодибаром.

Тестирование

Комплекс упражнений с бодибаром

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 26. Основные упражнения для развития силы мышц.

Тестирование

Оценка упражнений на развитие силы мышц

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Поднимание туловища из положения лёжа

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 27. Комбинации в аэробике

практическое выполнение

Комплекс упражнений по аэробике (продвинутый уровень)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тестирование

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Тема 28. Комбинации в степ-аэробике.

практическое выполнение

Комплекс упражнений аэробики с фитболом

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 29. Комбинации с фитболом

практическое выполнение

Комплекс комбинаций в степ аэробике.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 30. Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой

практическое выполнение

Основные «асаны йоги»

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 31. Оздоровительная тренировка по системе «Пилатес».

практическое выполнение

Основные упражнения в оздоровительной тренировке по системе Пилатес

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тестирование

Поднимание туловища из положения лёжа

Правильные ответы:

Выполнение упражнений

Зачет

Вопросы

Основные «асаны йоги» на занятиях аэробикой

Определение понятия «Аэробика». Основные задачи, решаемые в процессе занятия.

Отличительные черты аэробики и ее отличие от других массовых форм занятий физическими упражнениями

*Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Музыка, используемая на занятиях аэробикой.
Ритм, темп*

Практико-ориентированные задания

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

Сдача норматива.

4. Этап

Тема 1. Обучение технике верхних передач

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 2. Обучение технике передач снизу

практическое выполнение

Обучение техники передач снизу

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 3. Обучение технике нижней прямой подачи

практическое выполнение

Нижняя прямая подача

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 4. Обучение технике нижней боковой подачи

практическое выполнение

Нижняя боковая подача

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 5. Обучение технике верхней прямой подачи

практическое выполнение

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 6. Обучение технике верхней боковой подачи

практическое выполнение

Верхняя боковая подача (количество раз из 10).

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Обучение укороченной подачи

практическое выполнение

Укороченная подача (количество раз из 10).

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 8. Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность (в прыжке)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 9. Обучение технике нападающих ударов

практическое выполнение

Наподдающий удар (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 10. Обучение технике приема передач

практическое выполнение

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 11. Обучение технике приема мяча с падением

практическое выполнение

Прием мяча с падением (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 12. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)

практическое выполнение

Наподдающий удар (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 13. Обучение и совершенствование индивидуальных действий

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 14. Обучения индивидуальным тактическим действиям

практическое выполнение

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 15. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 16. Обучение тактике нападающих ударов

практическое выполнение

Наподдающий удар (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 17. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока

практическое выполнение

Блокирование на месте или после перемещения (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 18. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе

практическое выполнение

Наподдающий удар (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 19. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 20. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач

практическое выполнение

Передача мяча снизу двумя руками в парах на точность

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 21. Совершенствование индивидуальных тактических действий блокирующего игрока.

практическое выполнение

Блокирование на месте или после перемещения (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 22. Совершенствование отвлекающих действий при нападающем ударе

практическое выполнение

Наподдающий удар (количество раз из 10)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 23. Совершенствование групповых действий в защите внутри линии и между линиями

практическое выполнение

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 24. Совершенствование индивидуальных тактических действий при приеме подач.

практическое выполнение

Передача мяча снизу двумя руками в парах на точность

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет

Вопросы

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Средства развития физических способностей.

правила соревнований.

Практико-ориентированные задания

1. Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность

2. Передача мяча снизу двумя руками в парах на точность

Сдача норматива.

5. Этап

Тема 1. Общие сведения о игре настольный теннис. Основная стойка игрока. Жонглирование мячом. Овладение базовой техникой работы рук и ног

практическое выполнение

Жонглирование мячом разными сторонами ракетки

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 2. Техника ударов справа и слева на столе. Удары справа у тренировочной стенки.

практическое выполнение

Удары справа у тренировочной стенки

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 3. Техника ударов справа и слева на столе. Удары слева у тренировочной стенки

практическое выполнение

Удары слева у тренировочной стенки

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 4. Техника подач разными ударами. Удар-подача справа

практическое выполнение

Удар-подача справа

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 5. Техника подач разными ударами. Удар-подача слева

практическое выполнение

Удар-подача слева

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 6. Изучить технику наката справа по диагонали

практическое выполнение

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Изучить технику накат слева по диагонали

практическое выполнение

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 8. Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением

практическое выполнение

Подача с верхним и смешанным вращением

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 9. Изучить технику подач с нижним, боковым и смешанным вращением

практическое выполнение

Подача с нижним и смешанным вращением

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 10. Удар справа (слева) откидкой (подрезкой).

практическое выполнение

Удар справа (слева) откидкой (подрезкой)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 11. Совершенствовать технику наката справа по диагонали

практическое выполнение

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 12. Совершенствовать технику наката слева по диагонали

практическое выполнение

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 13. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол

практическое выполнение

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 14. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол

практическое выполнение

Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 15. Сочетание откидок справа и слева

практическое выполнение

Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 16. Совершенствовать технику наката справа и слева в правый угол

практическое выполнение

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 17. Совершенствовать технику наката справа и слева в левый угол

практическое выполнение

Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 18. Изучить технику топ-спин справа по диагонали

практическое выполнение

Топ-спин справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 19. Изучить технику топ-спин слева по диагонали

практическое выполнение

топ-спин слева по диагонали (кол-во ударов в серию)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 20. Сочетание откидок справа и слева

практическое выполнение

Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 21. Совершенствовать топ-спин справа по диагонали

практическое выполнение

Топ-спин справа по диагонали

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 22. Совершенствовать топ-спин слева по диагонали

практическое выполнение

Топ-спин слева по диагонали

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 23. Изучение топ-спина справа по подрезке в левый-правый угол

практическое выполнение

Топ-спин справа по подрезке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 24. Изучение топ-спина слева по подрезке в левый-правый угол

практическое выполнение

Топ-спин справа по подрезке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 25. Совершенствование изученных приемов игры, чередование нескольких приемов
игры в быстром темпе**

практическое выполнение

Топ-спин слева по подрезке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 26. Совершенствовать топ-спин справа по диагонали

практическое выполнение

Топ-спин справа по диагонали

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 27. Совершенствовать топ-спин слева по диагонали

практическое выполнение

Топ-спин слева по диагонали

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 28. Совершенствовать топ-спина справа по подрезке в левый-правый угол.

практическое выполнение

Топ-спин справа по подрезке

Правильные ответы:

Сдача норматива

Тема 29. Совершенствовать топ-спина слева по подрезке в левый-правый угол.

практическое выполнение

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 30. Совершенствовать изученные приемы игры, чередование нескольких приемов игры в быстром темпе

практическое выполнение

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет

Вопросы

не предусмотрено

Практико-ориентированные задания

1. Жонглирование мячом разными сторонами ракетки
 2. Накат справа-слева в правый угол (кол-во ударов в серию).
 3. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
 4. Прыжок в длину с места (см)
- Сдача норматива.

6. Этап

Тема 1. Техника передвижения

Тестирование

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
2. Какова окружность футбольного мяча?
3. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?
4. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
5. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?
6. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
7. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?
8. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
9. В чем отличие штрафного удара от свободного
10. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии?
11. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?
12. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?
13. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность?
14. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов?
15. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот?
16. Что означает поднятая вверх рука судьи?
17. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?
18. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?
19. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?
20. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?

Правильные ответы:

Ответы:

1. В 1863 г., в Англии.
2. 68 – 71 см.
3. Три человека – судья и два судьи на линии.
4. 9 м.

5. 1 м.
6. Да.
7. Желтая – предупреждение, красная – удаление.
8. Нет.
9. При штрафном ударе мяч, забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.
10. Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.
11. Нет.
12. В сторону поля соперников.
13. Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.
14. Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.
15. Нет.
16. Свободный удар.
17. Время всей игры или её половины истекло.
18. Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.
19. Повторяется удар от ворот.
20. 11-метровый удар.

Зачет

Вопросы

Техника выполнения ударов по мячу.

техника остановки мяча различными способами.

Технико-тактические действия.

Практико-ориентированные задания

1. «Челночный бег» (3 по 10) с.
 2. Остановка мяча (кол-во раз).
 3. Удары по мячу (кол-во раз).
 4. Ведение мяча 30 (м)
 5. Отбор мяча (кол-во раз).
- Выполнение норматива.

7. Этап

Тема 1. Краткие сведения о возникновении пулевой стрельбы. Правила техники безопасности.
Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 2. Официальные правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия.
Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 3. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).
Стрельба из пистолета стоя.**

практическое выполнение

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 4. Стрельба на кучность (по белому листу).

выполнение практических заданий

Стрельба на кучность (по белому листу)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 5. Стрельба на кучность (по мишени).

выполнение практических заданий

Стрельба на кучность (по мишени)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 6. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 8. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

выполнение практических заданий

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 9. Стрельба на кучность (по белому листу).

практическое выполнение

Стрельба на кучность (по белому листу)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 10. Стрельба на кучность (по мишени).

выполнение практических заданий

Стрельба на кучность (по мишени)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 11. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 12. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 13. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек.).

практическое выполнение

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 14. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

практическое выполнение

Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 15. Сборка и разборка АК (время).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 16. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).

практическое выполнение

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 17. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 18. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 19. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 20. Сборка и разборка АК (время).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 21. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 22. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 23. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 24. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов).

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 25. Сборка и разборка АК (время). Участие в соревнованиях

выполнение практических заданий

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек.)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 26. Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек)

практическое выполнение

Удержания винтовки в позе-изготовки сидя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 27. Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек).

практическое выполнение

Удержания винтовки в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 28. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек).

практическое выполнение

Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 29. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов). Сборка и разборка АК (время).

практическое выполнение

Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет**Вопросы**

техника безопасности на занятиях.

правила соревнований.

техника выполнения стрельбы из различных положений

Практико-ориентированные задания

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
 2. Прыжок в длину с места (см)
 3. Стрельба (по мишени результат 5 зачетных выстрелов)
 4. Удержания пистолета в позе-изготовки стоя (мин. сек)
- Выполнение норматива

8. Этап

**Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания.
Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после
отталкивания от борта**

практическое выполнение

Задержка дыхания из положения стоя дне (на мелком месте бассейна), лицо погружено в воду

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 2. Общие основы техники плавания. Упражнения на баланс и координацию в плавании.
Облегченные способы плавания**

практическое выполнение

Проплывание дистанции 25 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 3. Плавание с доской. Правильная техника упражнений с доской для плавания.

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Тема 4. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине

практическое выполнение

Проплывание дистанции 25 метров, кролем на груди, кролем на спине, для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров кролем на спине, для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 6. Основы техники спортивного способа плавания: брасс

практическое выполнение

Проплывание дистанции 25 метров брассом для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании брассом

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров брассом для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 8. Техника выполнения поворотов

практическое выполнение

Выполнение поворотом при плавании разными стилями.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 9. Прыжки и спады в воду. Техника стартов

практическое выполнение

Оценка выполнения старта с тумбочки и из воды

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 10. Основы техники спортивного способа плавания: баттерфляй

практическое выполнение

Проплывание дистанции 25 метров дельфином для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 11. Техника общего согласования движений при плавании дельфином

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров дельфином для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 12. Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания.

практическое выполнение

Проплывание дистанции 100 метров (по 25 метров каждым стилем) для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 13. Основы техники прикладного плавания

практическое выполнение

Проплывание под водой на задержке дыхания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 14. Техника общего согласования движений при плавании на боку

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров на боку для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 15. Спасение утопающего. Техника транспортировки тонущего

практическое выполнение

Транспортировка тонущего (25 метров)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 16. Совершенствование техники плавания вольным стилем

практическое выполнение

Проплывание дистанции 100 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов

практическое выполнение

Выкрут рук хватом сверху за полотенце (расстояние между кистями в см.).

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 18. Техническая подготовка пловца

практическое выполнение

Проплывание дистанции 50 метров с оценкой поворота, вход в воду прыжком с тумбочки.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 19. Совершенствование комплексного плавания на 200 метров.

практическое выполнение

Проплывание дистанции 200 метров (по 50 метров каждым стилем) для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 20. Подвижные и спортивные игры на воде.

практическое выполнение

Оценка техники перемещений, ловли и бросков мяча, тактических маневров во время учебно-тренировочной игры в водное поло.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 21. Совершенствование гибкости и общей физической подготовленности пловцов

практическое выполнение

Выкрут рук хватом сверху за полотенце (расстояние между кистями в см.).

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 22. Совершенствование технической подготовки пловца

практическое выполнение

Проплывание дистанции 100 метров с оценкой поворота, вход в воду прыжком с тумбочки.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 23. Совершенствование комплексного плавания на 200 метров.

практическое выполнение

Проплывание дистанции 200 метров (по 50 метров каждым стилем) для оценки техники плавания

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 24. Спортивные игры на воде

практическое выполнение

Оценка техники перемещений, ловли и бросков мяча, тактических маневров во время учебно-тренировочной игры в водное поло.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет

Вопросы

правила безопасности в бассейне и на открытой воде.

правила соревнований.

спортивные способы плавания.

прикладные способы плавания

1. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
 2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
 3. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
 4. Ныряние в длину (юноши – 20 м, девушки – 15 м).
- Сдача норматива.

9. Этап

Тема 1. Теоретические сведения

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Сдача нормативов

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно.

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Упражнения

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Сдача нормативов

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно.

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Сдача нормативов

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Нижняя прямая подача в пределы площадки

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Основы техники и тактики игр

Упражнения

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 8. Учебные игры

Сдача нормативов

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга
Нижняя прямая подача в пределы площадки

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 9. Теоретические сведения.

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Сдача нормативов

Проплавание с оценкой техники скольжения 8-10 м на груди
Проплавание с оценкой техники скольжения 8-10 м на спине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 12. Техническая подготовка

Упражнения

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 13. Парные игры

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Сдача нормативов

Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на груди

Проплывание с оценкой техники 25 м брассом

Правильные ответы:

Сдача норматива

Тема 14. Общая физическая подготовка.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Сдача нормативов

Удары на дальность (метры).

Удары на точность

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 16. Упражнения для развития быстроты реакции.

Упражнения

Прыжок в длину с места

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 17. Техническая подготовка.

Упражнения

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Сдача нормативов

Вбрасывание мяча из-за головы двумя руками «аут», на дальность

Ведение мяча 30 метров

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Сдача нормативов

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно.

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 20. Техническая и технико-тактическая подготовка

Сдача нормативов

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Передача мяча в парах, подъёмом стопы низом, на точность, 30 метров.

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Упражнения

Подтягивание на перекладине

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет

Вопросы

Типовые вопросы зачета:

1. Официальные правила соревнований по настольному теннису.
2. История развития и техника игры в настольный теннис.
3. Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис.
4. Официальные правила соревнований в волейбол.
5. История развития и техника игры в волейбол.
6. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
7. Значение занятий волейболом для развития и здоровья человека.
8. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.
9. История развития и техника плавания.
10. Общая подготовка пловца. Подвижные игры в воде. Развитие физических качеств

Практико-ориентированные задания

Типовые задания зачета

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

Сдача норматива.

10. Этап

**Тема 1. Техника безопасности на занятиях
Развитие координационных способностей:**

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность

Сдача контрольных нормативов

Челночный бег (3 x 10)
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.
Бег 60 м

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 2. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах

Сдача контрольных нормативов

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье
(Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения,
развивающие скоростно-силовые качества;
упражнения со скакалкой;
прыжковые упражнения с барьером; метания;
полоса препятствий.**

Сдача контрольных нормативов

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 4. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на
длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

Сдача контрольных нормативов

Бег:

Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 5. Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях.
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции**

Сдача контрольных нормативов

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Бег 60 м

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 6. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.
Техника и тактика бега на средние дистанции**

Сдача контрольных нормативов

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Тема 7. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Сдача контрольных нормативов

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

**Тема 8. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

Сдача контрольных нормативов

Лазание по канату в два приема (Ю) и (Д)

Правильные ответы:

Сдача норматива.

Зачет

Вопросы

не предусмотрено

Практико-ориентированные задания

- 1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)**
 2. Прыжок в длину с места (см)
 3. Бег 100 и 1000 метров.
 4. Лазание по канату в два и три приема. Подтягивание на высокой перекладине
- Сдача норматива.