

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

 Викулов А.В.

"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК БИ СГУ



Мазалова М.А.

"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование**  
**(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата  
**История. Обществознание**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

**2023**

### Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p> <p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> Использует систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья).</p> <p><b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Задание на составление индивидуального плана занятий.</p> <p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> Сдача нормативов</p> <p><b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Задания на самообследование.</p>

		<p>собственной физической подготовленности.</p> <p><b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.</p>	<p><b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Анализ документов. Практические задания</p>
--	--	---	---

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
2 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.
3 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

5 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.
6 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Задания для текущего контроля

### 1. Подготовка к практическим занятиям

#### 2 семестр

#### Плавание

##### **Занятие №1**

*Ознакомление с организацией занятий по физической культуре в вузе*

Инструктаж по технике безопасности

Знакомство с местом занятий (бассейн «Университетский»)

##### **Занятие №2**

*Обучение держанию на воде*

Упражнение «Поплавок»

Упражнение «Медуза» (лежа на груди и на спине)

Скольжение на груди после толчка от бортика на задержке дыхания (по 10 раз)

Скольжение на груди после толчка от бортика с выдохом в воду (по 10 раз)

##### **Занятия №3-4**

*Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием*

Имитационные упражнения на суше.

Движения ногами кролем сидя на краю бортика

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.)

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

##### **Занятие №5**

*Согласование работы ног с дыханием при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

##### **Занятие №6**

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

##### **Занятие №7**

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.)

### **Занятие № 8-10**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 11**

*Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

### **Занятие № 12**

*Совершенствование открытого поворота при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации с поворотами (4x25 м.)

### **Занятие № 13**

*Обучение старту с тумбочки*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками.

То же с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Прыжок с бортика из положения старта со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

#### **Занятие № 14**

*Совершенствование старта с тумбочки*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

#### **Занятие № 15**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью рук (4x25 м.)

Плавание кролем на груди только с помощью ног (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

#### **Занятие № 16**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие силы при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)



- Плавание кролем на груди только с помощью рук (6x25 м.)
- Плавание кролем на груди только с помощью ног (в ластах) (8x25 м.)
- Плавание кролем на груди в полной координации (8x25 м.)

### **Занятия № 17-19**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (25 м. с ускорением, 25 м. медленно) (8 раз)

Плавание кролем на груди на задержке дыхания (8x25 м. с отдыхом 1 мин.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятия № 20-21**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие выносливости при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (20x25 м.)

### **Занятие № 22**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Начальное обучение технике плавания кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Проплывание контрольного отрезка 100 м. на время

Лежание на спине держась одной рукой за бортик, другая у бедра, тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз.

При наклоне лица затылок и мочки ушей погружены в воду (10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятие № 23**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе ног при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 24**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 25**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук, одна рука вверху, другая выполняет гребки (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 26**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди. Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

### **Занятие № 27**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 28-29**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды*

### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Из и.п. держась за поручень, ноги на бортике, отпуская руки, толчком ног скольжение на спине, руки вверху, голова между рук (по 10 раз)

То же, но руки у бедер (по 10 раз)

То же после раскачивания тела вверх-вниз (по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 30-31**

*Обучение поворотам при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой

То же — другой рукой

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем

То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение.

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

### **Занятия № 32-33**

*Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Воспитание выносливости*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации – 25 м. на груди, 25 м. на спине (20 раз)

### **Занятие № 34**

*Контрольное занятие*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)  
Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (4x25 м.)  
Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)  
Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)  
Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (4x25 м.)  
Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время  
Проплывание контрольной дистанции 400 м. без учета времени

### **3 семестр**

#### **Занятие № 1**

*Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом*  
Подготовительные и имитационные упражнения на суше  
Имитационные упражнения у бортика  
Упражнение «Водолазы»  
Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)

#### **Занятие № 2**

*Обучение работе ног при плавании брассом*  
Подготовительные и имитационные упражнения на суше  
Имитационные упражнения у бортика  
Упражнение «Водолазы»  
Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз)  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)  
Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

#### **Занятия № 3-4**

*Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием*  
Упражнение «Водолазы»  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)  
Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

#### **Занятие № 5**

*Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом*  
Имитационные упражнения на суше и у бортика  
Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног) (8x25 м.)  
Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8x25 м.)  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.)  
Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.)

#### **Занятие № 6**

*Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием*  
Упражнение «Водолазы»  
Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (16x25 м.)

### **Занятия № 7-8**

*Совершенствование техники плавания брассом*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 9**

*Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники открытого поворота*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику брассом в полной координации (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятие № 10**

*Совершенствование техники плавания брассом. Повторение техники старта с тумбочки*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Спад головой вперед с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 5 раз)

Плавание брассом в полной координации (16x25 м.)

### **Занятия № 11-12**

*Совершенствование техники плавания брассом. Развитие быстроты и специальной выносливости при плавании брассом*

Упражнение «Водолазы»

Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (4x25 м.)

Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (4x25 м.)

Плавание брассом в максимальном темпе 25м., затем 25 м. плавание кролем на спине в свободном темпе (10 раз)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятия № 13-15**

*Совершенствование изученных способов плавания. Развитие общей выносливости*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (16x25 м.)

### **Занятие № 16**

*Обучение прикладным способам плавания и нырянию*

Упражнение «Водолазы»

Обучение плаванию брассом на спине (см. изученные ранее движения ногами и руками при плавании на спине)

Обучение плаванию на боку (имитационные упражнения, плавание только при помощи ног, «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру; плавание при помощи движений руками, зажав доску между ногами; плавание на боку в полной координации)

Ныряние на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают кролем) (2 раза)

Ныряние на дальность с помощью ног (руки впереди, ноги работают дельфином) (2 раза)

Ныряние на дальность с помощью ног и рук (руки работают брассом, ноги – кролем) (2 раза)

Ныряние на точность (нужно на задержке дыхания собрать под водой 5 предметов) (2 раза)

### **Занятие № 17**

*Обучение спасению на воде*

Освобождение от захвата одной рукой за волосы (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата одной или двумя руками за запястье (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади двумя руками за оба запястья (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади пальцами за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за шею (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата сзади за туловище под руками (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади за туловище и руки (без погружения и с погружением в воду).

Освобождение от захвата спереди или сзади руками за ноги (без погружения и с погружением в воду).

Транспортировка тонущего с использованием плавания на спине, удерживая его прямыми руками за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой за подбородок

Транспортировка тонущего с использованием плавания на боку, удерживая его одной рукой жестким захватом: рука спасателя проходит сверху под одноименной рукой тонущего и захватывает предплечье или плечо разноименной руки

### **Занятие № 18**

*Контрольное занятие*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание брассом в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Проплывание контрольной дистанции 100 м. на время (любым изученным способом)

Проплывание контрольной дистанции 800 м. без учета времени

### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

#### **Тема: Воспитание силовых способностей**

#### **Занятие №19-21**

*Обучение правильной технике выполнения упражнений на развитие силы*

Динамические упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины, для укрепления мышц стопы.

Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

#### **Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (а)**

#### **Занятие №22**

*Обучение технике низкого старта, передаче эстафетной палочки*

1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м.

2) эстафеты со скакалками на одной ноге на 10-20 м.

3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробы».

4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.

5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.

#### **Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (б)**

#### **Занятие №23**

*Обучение правильной технике выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств*

Круговая тренировка:

1) прыжки со скакалкой - 30", 60".

2) и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".

3) и.п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60".

4) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки).

5) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

#### **Тема: Воспитание гибкости**

##### **Занятие №24**

###### *Обучение методике воспитания гибкости*

В начале каждого занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

Выполнение динамических упражнений:

- 1) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.
- 2) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).
- 3) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений.

#### **Тема: Воспитание ловкости**

##### **Занятие №25-26**

*Обучение соблюдению техники безопасности при проведении эстафет. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов*

- 1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча).
- 2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.
- 3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.
- 4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).

##### **Занятие №27**

*Обучение правильной технике выполнения контрольных упражнений*

Контрольное занятие

Тестирование ОФП

#### **Легкая атлетика**

#### **Тема: «Бег на короткие дистанции»**

##### **Занятие №28-29**

*Совершенствование техники низкого старта*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.

Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование.

#### **Тема «Бег на длинные дистанции»**

##### **Занятие №30-31**

*Совершенствование техники бега*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 1000 м., 2000 м., 3000 м.

Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.

Контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м.

#### **Тема «Прыжки в длину с места или с разбега»**

##### **Занятие №32-33**

*Обучение технике выполнения прыжков в длину*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения

Прыжковые упражнения



Обучение приземлению  
Обучение отталкиванию  
Прыжки через препятствия  
Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места  
Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места и/или с разбега

### **Занятие №34**

*Совершенствование выполнения тестовых заданий*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения

Тестирование в беге на 100 м.

Тестирование в беге на 2000 м. девушки

Тестирование в беге на 3000 м. юноши

### **4 семестр**

### **Спортивные игры: «Волейбол» (обучение)**

#### **Тема: «Передача мяча сверху»**

#### **Занятие № 1-2**

*Обучение и совершенствование техники передачи мяча сверху*

Передача мяча в парах на месте

Передача мяча в тройках на месте

Передача мяча в парах в движении

Передача мяча у стены

#### **Тема: Приём мяча снизу**

#### **Занятие №3-4**

*Обучение и совершенствование техники передачи мяча снизу*

Прием мяча снизу в парах

Приём мяча снизу в тройках

Приём мяча в парах в движении

Передача мяча у стены.

#### **Тема: Поддача мяча**

#### **Занятие №5-6**

*Обучение и совершенствование техники поддачи мяча*

Поддача мяча в стену

Поддача мяча через сетку

Поддача мяча в разные зоны

#### **Тема: Игра в 3 касания**

#### **Занятие № 7**

*Обучение и совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра под сеткой (розыгрыш мяча)

Игра в 3 касания с приёмом мяча

Розыгрыш мяча в игре.

#### **Занятие №8**

*Обучение и совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра в три касания после подачи

Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 4

Учебная игра

#### **Занятие №9**

*Обучение и совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра в три касания после подачи  
Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 2  
Учебная игра

### **Занятие №10**

*Обучение и совершенствование технических элементов в волейболе*  
Игра в три касания после подачи  
Игра в три касания с передачей для нападающего удара на вторую линию  
Учебная игра

## **Гимнастика**

### **Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики**

#### **Занятие №11-12**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*  
Обучение группировке из различных исходных положений  
Обучение перекатам в группировке  
Обучение кувыркам вперед и назад

#### **Занятие №13**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*  
Совершенствование кувырков вперед и назад

#### **Занятие №14-15**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*  
Обучение стойке на лопатках  
Обучение стойке на голове  
Обучение стойке на руках

#### **Занятие №16-17**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*  
Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках.

#### **Занятие №18-19**

*Обучение технике выполнения гимнастических упражнений*  
Обучение перевороту в сторону «колесо»  
Совершенствование переворота в сторону «колесо»  
Совершенствование ранее изученных элементов

#### **Занятие №20-21**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*  
Обучение и совершенствование зачетной гимнастической комбинации

## **Легкая атлетика**

### **Тема: «Бег на короткие дистанции»**

#### **Занятие №22-25**

*Совершенствование техники низкого старта*  
Разминочный бег  
Специально-беговые упражнения.  
Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.  
Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование.

### **Занятие №26**

*Совершенствование техники низкого старта*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.

Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование.

Контрольный норматив в беге на 100 м.

### **Тема «Бег на длинные дистанции»**

#### **Занятие №27-31**

*Совершенствование техники бега*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 1000 м., 2000 м., 3000 м.

Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.

Кроссовая подготовка

Упражнения на восстановление

### **Тема «Прыжки в длину с места или с разбега»**

#### **Занятие №32-33**

*Совершенствование техники выполнения прыжков в длину*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Обучение приземлению

Обучение отталкиванию

Прыжки через препятствия

Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места

Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места и/или с разбега

#### **Занятие №34**

*Совершенствование выполнения тестовых заданий*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения

Тестирование в беге на 100 м.

Тестирование в беге на 2000 м. девушки

Тестирование в беге на 3000 м. юноши

### **5 семестр**

#### **Легкая атлетика**

#### **Тема: «Бег на короткие дистанции»**

#### **Занятие №1-4**

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции и низкого старта*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.

Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование

Упражнения на восстановление

### **Тема «Бег на длинные дистанции»**

#### **Занятие №5-9**

*Совершенствование техники бега*

Разминочный бег  
Специально-беговые упражнения.  
Бег со старта на 1000 м., 2000 м., 3000 м.  
Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.  
Кроссовая подготовка  
Упражнения на восстановление

### **Тема «Прыжки в длину с места или с разбега»**

#### **Занятие №10-11**

*Совершенствование техники выполнения прыжков в длину*

Разминочный бег  
Специально-беговые упражнения  
Прыжковые упражнения  
Обучение приземлению  
Обучение отталкиванию  
Прыжки через препятствия  
Обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места  
Контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места и/или с разбега

#### **Занятие №12**

*Совершенствование выполнения тестовых заданий*

Разминочный бег  
Специально-беговые упражнения  
Тестирование в беге на 100 м.  
Тестирование в беге на 2000 м. девушки  
Тестирование в беге на 3000 м. юноши

### **Спортивные игры: «Волейбол» (совершенствование)**

#### **Тема: «Передача мяча сверху»**

#### **Занятие № 13-14**

*Совершенствование техники передачи мяча сверху*

Передача мяча в парах на месте  
Передача мяча в тройках на месте  
Передача мяча в парах в движении  
Передача мяча у стены

#### **Тема: Приём мяча снизу**

#### **Занятие №15-16**

*Совершенствование техники передачи мяча снизу*

Прием мяча снизу в парах  
Приём мяча снизу в тройках  
Приём мяча в парах в движении  
Передача мяча у стены.

#### **Тема: Подача мяча**

#### **Занятие №17-18**

*Совершенствование техники подачи мяча*

Подача мяча в стену  
Подача мяча через сетку  
Подача мяча в разные зоны

#### **Тема: Игра в 3 касания**

#### **Занятие № 19**

*Совершенствование технических элементов в волейболе*  
Игра под сеткой (розыгрыш мяча)

Игра в 3 касания с приёмом мяча  
Розыгрыш мяча в игре.

#### **Занятие №20**

*Совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра в три касания после подачи

Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 4

Учебная игра

#### **Занятие №21-22**

*Совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра в три касания после подачи

Игра в три касания с передачей для нападающего удара в зону 2

Учебная игра

#### **Занятие №23-24**

*Совершенствование технических элементов в волейболе*

Игра в три касания после подачи

Игра в три касания с передачей для нападающего удара на вторую линию

Учебная игра

### **Гимнастика**

#### **Разучивание и совершенствование отдельных элементов гимнастики**

##### **Занятие №25-26**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Обучение общеразвивающим упражнениям с обручем

Обучение элементам художественной гимнастики с обручем

##### **Занятие №27**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Совершенствование ранее изученных элементов

##### **Занятие №28-32**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Обучение и совершенствование зачетной комбинации с обручем

Обучение и совершенствование опорных прыжков согнув ноги и ноги врозь

##### **Занятие №33-34**

*Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений*

Выполнение зачетной комбинации на оценку

Выполнение опорных прыжков на оценку

### **6 семестр**

#### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

#### **Тема: Воспитание силовых способностей**

##### **Занятие №1-3**

*Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы*

Динамические упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц спины, для укрепления мышц стопы.

Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

### **Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (а)**

#### **Занятие №4**

*Совершенствование техники низкого старта, передачи эстафетной палочки*

- 1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м.
- 2) эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м.
- 3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробьи».
- 4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.
- 5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.

### **Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (б)**

#### **Занятие №5**

*Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств*

Круговая тренировка:

- 1) прыжки со скакалкой - 30", 60".
- 2) и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 3) и.п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 4) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки).
- 5) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

### **Тема: Воспитание гибкости**

#### **Занятие №6**

*Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости*

В начале каждого занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

Выполнение динамических упражнений:

- 1) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.
- 2) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).
- 3) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений.

### **Тема: Воспитание ловкости**

#### **Занятие №7-8**

*Совершенствование техники выполнения акробатических элементов*

- 1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча).
- 2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.
- 3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.
- 4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).

#### **Занятие №9**

*Совершенствование техники выполнения контрольных упражнений*  
Контрольное занятие  
Тестирование ОФП

**Спортивные игры: «Баскетбол»**  
**Тема: «Передачи мяча»**

**Занятие №10**

*Обучение технике передач мяча в баскетболе*  
Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах  
Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с ударом об пол  
Передача мяча двумя руками от груди в движении  
Передача мяча одной от плеча на месте и в движении  
Эстафеты с мячами

**Занятие №11**

*Обучение технике передач мяча в баскетболе*  
Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках, в пятерках  
Передача мяча двумя руками от груди на месте с ударом об пол в тройках, в пятерках  
Эстафеты с мячами

**Занятие №12**

*Обучение технике ведения мяча в баскетболе*  
Ведение мяча правой и левой рукой на месте  
То же с изменением высоты отскока  
Ведение двух мячей одновременно  
Эстафеты с мячами

**Занятие №13**

*Обучение технике ведения мяча в баскетболе*  
Ведение мяча правой и левой рукой в движении  
То же с обводкой препятствий  
Эстафеты с мячами

**Занятие №14**

*Обучение технике броска мяча в баскетболе*  
Обучение броску двумя руками от груди с места  
Обучение броску одной от плеча с места и в прыжке  
Эстафеты с мячами

**Занятие №15**

*Обучение технике броска мяча в баскетболе*  
Обучение броскам в движении  
Эстафеты с мячами

**Занятие № 16-17**

*Обучение тактических навыкам игры в баскетбол*  
Обучение тактике персональной защиты  
Учебная игра

**Занятие №18-19**

*Обучение тактических навыкам игры в баскетбол*  
Обучение тактике зонной защиты

Учебная игра

## Легкая атлетика

### Тема: «Бег на короткие дистанции»

#### Занятие №20-22

*Совершенствование техники бега на короткие дистанции и низкого старта*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.

Положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование

Упражнения на восстановление

### Тема «Бег на длинные дистанции»

#### Занятие №23-27

*Совершенствование техники бега*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения.

Бег со старта на 1000 м., 2000 м., 3000 м.

Бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.

Кроссовая подготовка

Упражнения на восстановление

#### Занятие №28

*Совершенствование выполнения тестовых заданий*

Разминочный бег

Специально-беговые упражнения

Тестирование в беге на 100 м.

Тестирование в беге на 2000 м. девушки

Тестирование в беге на 3000 м. юноши

### Критерии оценивания практического занятия

Оценка **«отлично»** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается



от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

## 2. Оценочные средства

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля на практических занятиях.

### 1. Лекции

Не предусмотрены

### 2. Практические занятия

выполнение программы занятий – от 0 до 34 баллов (от 0 до 1 балла за выполнение программы занятия).

### 3. Самостоятельная работа

Не предусмотрена

### 4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

### 5. Другие виды учебной деятельности:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 3 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 15 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, трех областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 15 баллов).

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 3 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 15 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в трех соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 15 баллов).

## 3. Оценочные средства

### для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по плаванию и физической подготовке.

#### 2 семестр

#### Контрольные нормативы по плаванию

##### юноши

тест	оценки			
	5	4	3	2
плавание кролем на груди 50 м.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	< 50 сек.
плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени			

##### девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2
плавание кролем на груди 50 м.	40 сек.	50 сек.	55 сек.	< 1 мин.00

				сек.
плавание вольным стилем 400 м.	Без учета времени			

**3 семестр**  
**Контрольные нормативы по плаванию**

**юноши**

тест	оценки			
	5	4	3	2
плавание брассом 50 м.	50 сек.	55 сек.	1м. 00 сек.	< 1 мин. 10 сек.
плавание вольным стилем 800 м.	Без учета времени, но без остановок на отдых			

**девушки**

тест	оценки			
	5	4	3	2
плавание брассом 50 м.	1 мин.	1 мин 10 сек.	1 мин. 20 сек.	< 1 мин.30 сек.
плавание вольным стилем 800 м.	Без учета времени, но без остановок на отдых			

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

**Юноши**

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	< 15,5
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	< 14,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	> 7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	> 3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	> 7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	> 4
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	> 205

**Девушки**

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	< 18,6
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	< 12,10
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	> 30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	> 3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	> 4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	> 6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	> 160

**4 семестр**

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

**Юноши**

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	< 15,5
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	< 14,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	> 7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	> 3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	> 7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	> 4
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	> 205

**Девушки**

тест	оценки			
------	--------	--	--	--

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	< 18,6
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	< 12,10
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	> 30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	> 3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	> 4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	> 6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	> 160

**5 семестр**  
**Контрольные нормативы по физической подготовке**  
**Юноши**

тест	оценки			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	< 15,5
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	< 14,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	> 7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	> 3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	> 7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	> 4
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	> 205

**Девушки**

тест	оценки			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	< 18,6
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	< 12,10
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	> 30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	> 3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	> 4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	> 6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	> 160

**6 семестр**  
**Контрольные нормативы по физической подготовке**  
**Юноши**

тест	оценки			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	< 15,5
Бег 1000 м. (сек.)	3,30	3,45	4,00	< 4,10
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	< 14,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	> 7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	> 3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	> 7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	> 4
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	> 205

**Девушки**

тест	оценки			
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	< 18,6
Бег 1000 м. (сек.)	3,50	4,00	4,15	< 4,300
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	< 12,10

Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	> 30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	> 3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	> 4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	> 6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	> 160

## Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

	1	2	3	4	5	6	7	
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	35	0	0	30	35	100
3	0	0	35	0	0	30	35	100
4	0	0	35	0	0	30	35	100
5	0	0	35	0	0	30	35	100
6	0	0	30	0	0	30	40	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

#### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

#### **Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

#### **Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

### 3 семестр

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

**4 семестр****Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов  
Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.  
Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

#### **5 семестр**

##### **Лекции**

Не предусмотрены.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 35 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

##### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

##### **Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 35 баллов  
Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.  
Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 5. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

#### **6 семестр**

##### **Лекции**

Не предусмотрены.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 30 баллов (отметка 5 – 1 балл в БАРС, отметка 4 – 0,8 балла в БАРС, отметка 3 – 0,6 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,4 балла в БАРС).

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 15 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 15 баллов.

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 40 баллов

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 40 баллов.

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.

**Таблица 6. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: профессор Тимушкин А.В.