

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр  
Кафедра общественных наук  
Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки/специальности	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль) ( <i>при наличии</i> )	Юриспруденция (общий)
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511
Год начала подготовки	2017
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2020
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-400301-2017
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Базовая часть
Количество зачетных единиц	2

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
	Вид профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	
1		ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <p>способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни; основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть:</p> <p>способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

## 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов <u>72</u> , в том числе часов:
	Заочная форма обучения
Лекционные занятия	4
Практические (лабораторные, др.) занятия	-
Самостоятельная работа	64
Форма промежуточной аттестации/часы на контроль	зачет/4

### 2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов		
		Заочная форма обучения		
		Лекции	Практические занятия	СРС
1	Раздел 1. Легкая атлетика			
3	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции	1	-	8
3	Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег	0,5	-	6
4	Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами	0,5	-	6
5	Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики		-	
6	Тема 4. Виды оздоровительной аэробики	1	-	8
7	Тема 5. Виды атлетической гимнастики	-	-	8
8	Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	-	-	10
9	Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике	-	-	6
10	Раздел 3. Летний полиатлон		-	
11	Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	1	-	6
12	Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне	-	-	6

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции

Содержание лекционного курса:

Правила техники безопасности.

Профилактика травматизма.

Методика техники бега на короткие дистанции

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.

2. Средства развития скоростных способностей.

3. Методика обучения разбега с низкого старта

Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег

Содержание лекционного курса:

Методика техники бега на средние дистанции

Особенности кроссового бега

Дистанции кроссового бега

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Особенности бега на средние дистанции.

2. Методика обучения бегу на средние дистанции.

3. Кроссовый бег на 1500 м.

Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Содержание лекционного курса:

Описание техники выполнения прыжка в длину с места

Прыжковые упражнения и подвижные игры

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.

2. Методика техники прыжка в длину с места двумя ногами.

3. Тестирование по контрольным нормативам.

#### Раздел 2. Оздоровительные виды гимнастики

Тема 4. Виды оздоровительной аэробики

Содержание лекционного курса:

Основы базовой аэробики

Особенности методики проведения занятий по аэробике

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Основы базовой аэробики

2. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.

Тема 5. Виды атлетической гимнастики

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Понятие и сущность атлетической гимнастики

2. Развитие и виды атлетической гимнастики

Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Задачи развития силовых способностей
2. Методика техники выполнения классических силовых упражнений

Тема 7 Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Соревновательные упражнения и их характеристика
2. Соревновательные упражнения и их роль в тренировочном процессе

Раздел 3. Летний полиатлон

Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Содержание лекционного курса:

Дисциплины летнего полиатлона

Виды спортивных состязаний в летнем полиатлоне

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Общая характеристика спортивных дисциплин в (троеборье, пятиборье)
2. Основные формы тренировочного процесса.

Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Особенности методики развития быстроты в полиатлоне
2. Средства развития скоростных способностей

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И. С., Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2022. - 297 с. - ISBN 978-5-406-09973-5. — URL: <https://book.ru/book/943968>. - Текст : электронный.

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

3. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.

4. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. - Москва : КноРус, 2022. - 611 с. - ISBN 978-5-406-08845-6. - URL: <https://book.ru/book/943779>. - Текст : электронный.

##### 4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово : КемГУ, 2014. - 110 с. - ISBN 978-5-8353-1717-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.

2. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 52 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.

3. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. - пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.

4. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. - 38 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

5. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. - 95 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.

6. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. - Часть 1. - Чебоксары: ЧГСХА, 2017. - 148 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.

#### 4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

- 1 Microsoft Windows 7 Pro
- 2 Office 2007 Standard
- 3 Moodle 3.8

#### 4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» <http://support.open4u.ru>
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» [www.book.ru](http://www.book.ru)
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <http://нэб.рф>

#### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям; техническими средствами обучения, в том числе наборами демонстрационного оборудования, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийное оборудование), рабочее место преподавателя

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся – читальный зал - 6.2.02. Корпус 6 (основной корпус Библиотеки) - укомплектован специализированной мебелью; оснащена компьютерной техникой (7 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ; электронно-библиотечные системы «Лань», ВООК.ru, НЭБ, базам данных: справочной правовой системе Гарант.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 6.1. Перечень вопросов к зачету.

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончанию занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
18. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

### 6.2. Тестовые задания для диагностической работы.

1. Целью физической культуры является:
  1. улучшение рациона питания
  2. профессиональное занятие спортом
  3. укрепление здоровья
  4. развитие сколиоза
2. Дисциплиной легкой атлетике являются:
  1. метание гранаты
  2. пауэрлифтинг
  3. бег на короткие дистанции
  4. прыжки в длину с места
3. Кроссовый бег:
  1. 60 метров
  2. 100 метров
  3. 400 метров
  4. 1500 метров
4. Бег с препятствиями?
  1. спринт
  2. стиль-чейз
  3. эстафета
  4. стайерский бег
5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
  1. прыжки на батуте
  2. прыжки с трамплина
  3. прыжки с парашютом
  4. прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:

1. бег с ускорением на 50-80 м
2. бег на 400 метров
3. бег с барьерами
4. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

1. летний полиатлон
2. метание ядра
3. эстафета на 4х400 метров
4. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

1. зрение
2. слух
3. гибкость
4. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

1. ловкость
2. гибкость
3. выносливость
4. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

1. закаливание
2. плавание
3. гладкий бег



Приложение к рабочей программе  
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр

Кафедра общественных наук

Учебный год - 2023-2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль)	Юриспруденция (общий)
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511
Год начала подготовки	2017
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2020
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-400301-2017
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Базовая часть
Количество зачетных единиц	2

ВЛАДИКАВКАЗ 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень компетенций и описание критериев оценивания достижения компетенций.
2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ОПИСАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Вид профессиональной деятельности	Результаты освоения ОП (код и наименование)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
	ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <p>способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;</p> <p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть:</p> <p>способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни</p> <p>навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

### Этапы формирования компетенций

Код компетенции	Наименование темы (модуля) в соответствии с тематическим планом учебной дисциплины из рабочей программы
ОК-8	<p>Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 2. Обучение технике бега средние дистанции. Кроссовый бег</p>

	<p>Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Тема 4. Виды оздоровительной аэробики</p> <p>Тема 5. Виды атлетической гимнастики</p> <p>Тема 6. Техника классических упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике</p> <p>Тема 7. Техника соревновательных упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армрестлинге, тяжелой атлетике</p> <p>Тема 8. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин</p> <p>Тема 9. Бег на короткие дистанции в полиатлоне</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

**Код и наименование компетенции: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

### Задания открытого типа

№	Формулировка вопроса	Правильный ответ
1.	Раскройте понятия физической культуры и спорта	
2.	Дайте понятие тактике в спорте.	
3.	Дайте понятие профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке	
4.	Что такое утомление?	
5.	Раскройте сущность физической культуры и спорта.	

### Задания с выбором нескольких вариантов ответа

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Какова польза от занятий циклическими видами?	1. Повышают силовые способности 2. Увеличивают количество жировой ткани 3. Улучшают потребление организмом кислорода 4. Увеличивают эффективность работы сердца	
2.	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)	1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине 2. Поднимание ног и таза лежа на спине 3. Прыжки 4. Подтягивание в висе на перекладине	
3.	Перечислите главные физические качества.	1. координация, быстрота, гибкость 2. ловкость, сила 3. выносливость 4. силовая выносливость	
4.	Компонентами здорового образа жизни являются:	1. Прием энергетических коктейлей 2. Походы в ночной клуб 3. Правильное питание и режим дня 4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
5.	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса	1. Поднимание ног и таза лежа на спине 2. Повороты и наклоны туловища 3. Отжимания 4. Подтягивание в висе на перекладине	

#### Задания на установление последовательности

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:	1. дыхательные упражнения 2. легкий продолжительный бег 3. прыжковые упражнения с отягощением и без 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха 5. повторный бег на короткие дистанции 6. ходьба	
2.	Установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания	1. последовательность 2. систематичность 3. учет индивидуальных особенностей	
3.	Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности	1. снижение работоспособности 2. вработываемость 3. устойчивое состояние	
4.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2. ознакомление, первоначальное разучивание движения 3. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства	

#### Задания на установление соответствия

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Распределите группы по биомеханической структуре движения на физические упражнения (виды спорта).	1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, а) смешенные б) ациклические в) циклические	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов		Отметка о правильном ответе
		волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт		
2.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:	1. небольшая 2. нагрузка средней интенсивности 3. высокая нагрузка 4. нагрузка предельная	а) 130-150 уд/мин б) 100-130 уд/мин в) 150-170 уд/мин г) 170-200 уд/мин	
3.	Установите соответствие между видом спорта и временем игры. Вид спорта Время игры	1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. хоккей	а) 2 по 30 мин. б) 2 по 45 мин. в) 3 по 20 мин. г) 4 по 10 мин.	
4.	Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.	1. Сила 2. Ловкость 3. Быстрота	а) бег 60 м б) отжимание в) челночный бег 4 × 10 м	

### Практико-ориентированные задания (задачи, кейсы) и иные материалы

№	Условия практико-ориентированных заданий (задач, кейсов)	Правильный ответ
1.	Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?	
2.	Ситуативная задача в баскетболе. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?	
3.	У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы В чем причина изменений?	