МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

АКТУАЛИЗИРОВАНО
с изменениями

Протокол УМС ИЦТЭ
24.03.2026 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института цифровых технологий и экономики
_____ Э.И. Беляев
«_____»_____ 2023 г.

Подписан: ФГБОУ ВО «КГЭУ»,
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Владелец: Зайнуллин Радик Рустэмович,
Директор института цифровых технологий и экономики,
Сертификат: 28C40A82922670A2466A21B6019CE75F
Действителен с 13.03.2026 по 13.03.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.ДЭ.03 Прикладная физическая подготовка

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация: Бакалавр

г. Казань, 2023

Программу разработал(и):

Наименование кафедры	Должность, уч.степень, уч.звание	ФИО разработчика
ФВ	Доц., к.б.н, доц.	Ибрагимов И.Ф.

Согласование	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
Одобрена	ФВ	17.04.2023	№8	_____ Заф.каф., к.б.н, доц. Васенков Н. В.
Согласована	ЦСМ	19.05.2023	5	_____ Заф.каф., к.ф.-м.н., доц. Смирнов Ю. Н.
Согласована	ИТИС	20.05.2023	4	_____ Заф.каф., д.п.н., доц. Торкунова Ю. В.
Согласована	Учебно-методический совет ИЦТЭ	30.05.2023	7	_____ Директор, к.т.н., доц. Беляев Э.И.
Одобрена	Ученый совет ИЦТЭ	30.05.2023	9	_____ Директор, к.т.н., доц. Беляев Э.И.

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

(*Цель и задачи освоения дисциплины, соответствующие цели ОП*)

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая подготовка»» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов

Компетенции и индикаторы, формируемые у обучающихся:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 – Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Прикладная физическая подготовка»» относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	-	328	68	72	68	60	34	26	-	-
КОНТАКТНАЯ РАБОТА*		239	50	54	50	50	17	18	-	-
АУДИТОРНАЯ РАБОТА		239	50	54	50	50	17	18	-	-
Практические (семинарские) занятия		239	50	54	50	50	17	18	-	-
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ		89	18	18	18	10	17	8	-	-
Проработка учебного материала		89	18	18	18	10	17	8	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация:			З	З	З	З	З	З	З	З
			-	-	-	-	-	-	-	-

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Всего часов	Распределение трудоемкости по видам учебной работы				Формы и вид контроля	Индексы индикаторов формируемых компетенций
		лекции	лаб. раб.	пр. зан.	сам. раб.		
Раздел 1. Легкая атлетика.	20			14	6	ТК1	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 2. Общая физическая подготовка	20			14	6	ТК2	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 3. Баскетбол.	28			22	6	ТК3	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 1**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 1 семестр	**68**			**50**	**18**		
Раздел 4. Общая физическая подготовка	22			18	6	ТК4	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 5. Волейбол	24			18	6	ТК5	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 6. Легкая атлетика.	24			18	6	ТК6	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 2**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 2 семестр	**72**			**54**	**18**		
Раздел 7 Легкая атлетика.	20			14	6	ТК7	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 8 Общая физическая	20			14	6	ТК8	УК-7.2, З1, У1, В1

подготовка							
Раздел 9. Баскетбол	28			22	6	ТК9	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 3**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 3 семестр	**68**			**50**	**18**		
Раздел 10 Общая физическая подготовка	20			14	2	ТК10	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 11 Волейбол	20			14	4	ТК11	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 12. Легкая атлетика.	20			22	4	ТК12	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 4**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 4 семестр	**60**			**50**	**10**		
Раздел 13 Легкая атлетика.	14			5	5	ТК13	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 14 Общая физическая подготовка	10			6	6	ТК14	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 15 Баскетбол	10			6	6	ТК15	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 5**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 5 семестр	**34**			**17**	**17**		
Раздел 16 Общая физическая подготовка	10			6	4	ТК16	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 17 Волейбол	10			6	2	ТК17	УК-7.2, З1, У1, В1
Раздел 18. Легкая атлетика.	6			6	2	ТК18	УК-7.2, З1, У1, В1
Зачет	0			0	0	**ОМ 6**	УК-7.2, З1, У1, В1
Итого за 6 семестр	**26**			**18**	**8**		УК-7.2, З1, У1, В1
ИТОГО	**328**			**204**	**124**		

3.3. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. / ПЗ / СРС

Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. / ПЗ / СРС

Тема 1.3. Обучение технике спортивной ходьбы. / ПЗ

Тема 1.4 Обучение технике бега на короткие дистанции. / ПЗ / СРС

Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег). / ПЗ

Тема 1.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Обучение технике: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. / ПЗ / СРС

Тема 2.2 Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. / ПЗ

Тема 2.3. Выполнение комплекса физических упражнений,

способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. / ПЗ / СРС

Тема 2.4. Обучение средствам физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. / ПЗ

Тема 2.5. Обучение технике челночного бега. / ПЗ / СРС

Тема 2.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 3. Баскетбол.

Тема 3.1. Обучение передвижениям, остановкам, прыжкам. / ПЗ / СРС

Тема 3.2. Обучение передачам двумя руками от груди, двумя руками сверху. / ПЗ / СРС

Тема 3.3. Обучение передачам двумя руками снизу, одной рукой от плеча. / ПЗ

Тема 3.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача. / ПЗ

Тема 3.5. Обучение технике ведения мяча. / ПЗ / СРС

Тема 3.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1. Совершенствование техники: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. / ПЗ

Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. / ПЗ / СРС

Тема 4.3. Обучение технике выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. / ПЗ / СРС

Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. / ПЗ

Тема 4.5. Совершенствование комплекса физических упражнений, способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. / ПЗ

Тема 4.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 5. Волейбол

Тема 5.1. Обучение стойке и перемещениям волейболиста. / ПЗ / СРС

Тема 5.2. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. / ПЗ / СРС

Тема 5.3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. / ПЗ / СРС

Тема 5.4. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и технике передачи мяча сверху двумя руками над собой. ОФП. / ПЗ

Тема 5.5. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Обучение

технике передачи мяча сверху двумя руками спиной вперед. / ПЗ

Тема 5.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 6. Легкая атлетика.

Тема 6.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. / ПЗ / СРС

Тема 6.2. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. / ПЗ / СРС

Тема 6.3. Обучение технике толкания ядра. / ПЗ

Тема 6.4. Обучение технике метания гранаты. / ПЗ

Тема 6.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег). / ПЗ / СРС

Тема 6.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 7. Легкая атлетика.

Тема 7.1. Развитие основных физических качеств. / ПЗ / СРС

Тема 7.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. / СРС

Тема 7.3. Совершенствование техники толкания ядра. / ПЗ

Тема 7.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега. / ПЗ

Тема 7.5. Совершенствование техники метания гранаты. / ПЗ / СРС

Тема 7.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Тема 8.1. Обучение технике выполнения упражнениям с фитнес мячами и эспандером. / ПЗ / СРС

Тема 8.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. / ПЗ / СРС

Тема 8.3. Обучение технике выполнения упражнениям со штангой. / ПЗ

Тема 8.4. Совершенствование технике выполнения упражнений с отягощением. / ПЗ / СРС

Тема 8.5. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 9. Баскетбол.

Тема 9.1. Обучение технике ведения мяча в сочетании с другими приемами. / ПЗ / СРС

Тема 9.2. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке. / ПЗ / СРС

Тема 9.3. Обучение финтам в сочетании с другими приемами. / ПЗ

Тема 9.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача. / ПЗ / СРС

Тема 9.5. Обучение техническим действиям игроков в нападении,

остановкам, поворотам, прыжкам. / ПЗ

Тема 9.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 10. Общая физическая подготовка

Тема 10.1. Обучение упражнениям на тренажерах и специальных устройствах. / ПЗ / СРС

Тема 10.2. Обучение технике выполнения толчка двух гирь от груди. / ПЗ

Тема 10.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитнес мячами и эспандером. / ПЗ / СРС

Тема 10.4. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой. / ПЗ / СРС

Тема 10.5. Обучение технике выполнения махов перехватов, гири. / ПЗ

Тема 10.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 11. Волейбол

Тема 11.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками различными способами. ОФП. / ПЗ / СРС

Тема 11.2. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками. / ПЗ

Тема 11.3. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками и передачи мяча снизу одной рукой. / ПЗ / СРС

Тема 11.4. Обучение технике техники передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике приема мяча. / ПЗ

Тема 11.5. Совершенствование приема и последующей передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками спиной вперед. / ПЗ / СРС

Тема 11.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 12. Легкая атлетика

Тема 12.1. Обучение технике эстафетного бега. / ПЗ / СРС

Тема 12.2. Обучение технике прыжка в длину с разбега. / ПЗ / СРС

Тема 12.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. / ПЗ

Тема 12.4. Совершенствование техники эстафетного бега. / ПЗ / СРС

Тема 12.5. Совершенствование техники метания гранаты. / ПЗ

Тема 12.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 13. Легкая атлетика.

Тема 13.1. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики. / ПЗ

Тема 13.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 14. Общая физическая подготовка

Тема 14.1. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц сгибателей рук. / ПЗ

Тема 14.2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь от груди. / ПЗ

Тема 14.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 15. Баскетбол.

Тема 15.1. Обучение техническим действиям игроков в нападении, броскам, добиваниям. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, индивидуальные действия с мячом и без мяча. / ПЗ

Тема 15.2. Обучение тактическим действиям игроков в защите, индивидуальные. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, групповые взаимодействия. Обучение тактическим действиям игроков в защите, групповые и командные. / ПЗ

Тема 15.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 16. Общая физическая подготовка

Тема 16.1. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитнес мячами и эспандером. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. / ПЗ

Тема 16.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. Совершенствование техники выполнения упражнениям со штангой. / ПЗ

Тема 16.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 17. Волейбол

Тема 17.1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней прямой подаче. / ПЗ

Тема 17.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

Раздел 18. Легкая атлетика

Тема 18.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. / ПЗ

Тема 18.2 Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ

3.4. Тематический план практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.

Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1.3. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 1.4 Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Тема 1.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Обучение технике: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание.

Тема 2.2 Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.

Тема 2.3. Выполнение комплекса физических упражнений, способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 2.4. Обучение средствам физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов.

Тема 2.5. Обучение технике челночного бега.

Тема 2.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 3. Баскетбол.

Тема 3.1. Обучение передвижениям, остановкам, прыжкам.

Тема 3.2. Обучение передачам двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Тема 3.3. Обучение передачам двумя руками снизу, одной рукой от плеча.

Тема 3.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача.

Тема 3.5. Обучение технике ведения мяча.

Тема 3.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1. Совершенствование техники: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание.

Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.

Тема 4.3. Обучение технике выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте.

Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением.

Тема 4.5. Совершенствование комплекса физических упражнений, способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 4.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 5. Волейбол

Тема 5.1. Обучение стойке и перемещениям волейболиста.

Тема 5.2. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 5.3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.

Тема 5.4. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и технике передачи мяча сверху двумя руками над собой. ОФП.

Тема 5.5. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками спиной вперед.

Тема 5.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 6. Легкая атлетика.

Тема 6.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 6.2. Совершенствования техники бега на короткие дистанции.

Тема 6.3. Обучение технике толкания ядра.

Тема 6.4. Обучение технике метания гранаты.

Тема 6.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Тема 6.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 7. Легкая атлетика.

Тема 7.1. Развитие основных физических качеств.

Тема 7.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 7.3. Совершенствование техники толкания ядра.

Тема 7.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Тема 7.5. Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 7.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Тема 8.1. Обучение технике выполнения упражнениям с фитнес мячами и эспандером.

Тема 8.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте.

Тема 8.3. Обучение технике выполнения упражнениям со штангой.

Тема 8.4. Совершенствование технике выполнения упражнений с

отягощением.

Тема 8.5. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 9. Баскетбол.

Тема 9.1. Обучение технике ведения мяча в сочетании с другими приемами.

Тема 9.2. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке.

Тема 9.3. Обучение финтам в сочетании с другими приемами.

Тема 9.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача.

Тема 9.5. Обучение техническим действиям игроков в нападении, остановкам, поворотам, прыжкам.

Тема 9.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 10. Общая физическая подготовка

Тема 10.1. Обучение упражнениям на тренажерах и специальных устройствах.

Тема 10.2. Обучение технике выполнения толчка двух гирь от груди.

Тема 10.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитнес мячами и эспандером.

Тема 10.4. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой.

Тема 10.5. Обучение технике выполнения махов перехватов, гири.

Тема 10.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 11. Волейбол

Тема 11.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками различными способами. ОФП.

Тема 11.2. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 11.3. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками и передачи мяча снизу одной рукой.

Тема 11.4. Обучение технике техники передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике приема мяча.

Тема 11.5. Совершенствование приема и последующей передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками спиной вперед.

Тема 11.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 12. Легкая атлетика

Тема 12.1. Обучение технике эстафетного бега.

Тема 12.2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Тема 12.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Тема 12.4. Совершенствование технике эстафетного бега.

Тема 12.5. Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 12.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 13. Легкая атлетика.

Тема 13.1. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.

Тема 13.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 14. Общая физическая подготовка

Тема 14.1. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц сгибателей рук.

Тема 14.2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь от груди.

Тема 14.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 15. Баскетбол.

Тема 15.1. Обучение техническим действиям игроков в нападении, броскам, добиваниям. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, индивидуальные действия с мячом и без мяча

Тема 15.2. Обучение тактическим действиям игроков в защите, индивидуальные. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, групповые взаимодействия. Обучение тактическим действиям игроков в защите, групповые и командные.

Тема 15.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 16. Общая физическая подготовка

Тема 16.1. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитнес мячами и эспандером. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением.

Тема 16.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. Совершенствование техники выполнения упражнениям со штангой.

Тема 16.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 17. Волейбол

Тема 17.1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

Обучение верхней прямой подаче.

Тема 17.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Раздел 18. Легкая атлетика

Тема 18.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Тема 18.2 Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

3.5. Тематический план лабораторных работ

«Данный вид работы не предусмотрен учебным планом».

3.6. Курсовой проект /курсовая работа

«Данный вид работы не предусмотрен учебным планом».

4. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

<table>
<tr><td rowspan="6">Код компе-тенции</td><td rowspan="6">Код индикатора компетенции</td><td rowspan="6">Заплани-рованные результаты обучения по дисциплине</td><td colspan="5">Уровень сформированности индикатора компетенции</td></tr>
<tr><td>Высокий</td><td>Средний</td><td>Ниже среднего</td><td>Низкий</td></tr>
<tr><td>от 85 до 100</td><td>от 70 до 84</td><td>от 55 до 69</td><td>от 0 до 54</td></tr>
<tr><td colspan="5">Шкала оценивания</td></tr>
<tr><td>отлично</td><td>хорошо</td><td>удовлет-ворительно</td><td>неудов-летвори-тельно</td></tr>
<tr><td colspan="4">зачтено</td><td>не зачтено</td></tr>
<tr><td rowspan="3">УК-7</td><td rowspan="3">УК-7.2</td><td colspan="5">знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)</td></tr>
<tr><td>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)</td><td>отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений</td><td>хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений</td><td>удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений</td><td>плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений</td></tr>
<tr><td colspan="5">уметь: выполнять комплекс физических упражнений (У1)</td></tr>
</table>

		выполнять комплекс физических упражнений (У1)	без ошибок выполняет комплекс физических упражнений	с незначительными ошибками выполняет комплекс физических упражнений	с одной значительной ошибкой выполняет комплекс физических упражнений	с двумя значительной ошибкой выполняет комплекс физических упражнений
		владеть: навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)				
		навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	без ошибок уверенно проводить комплекс физических упражнений	с одной незначительной ошибкой проводить комплекс физических упражнений	с одной значительной ошибкой проводить комплекс физических упражнений	с двумя значительными ошибками проводить комплекс физических упражнений

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала; умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной, рекомендованной программой; усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала; успешно выполнивший предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематизированный характер знаний по дисциплине и способность к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности; справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется

обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценки от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критериям оценки «неудовлетворительно».

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре разработчика.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Учебно-методическое обеспечение

5.1.1. Основная литература

1. Арутюнян, Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура : учебное пособие / Т. Г. Арутюнян. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269930

2. 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.

3. Горшков, А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. — Москва : КноРус, 2023. — 317 с. — ISBN 978-5-406-10826-0. — URL: https://book.ru/book/947361 — Текст : электронный.

4. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. — 2-е изд., стереотип. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 195 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154963

5. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021.

— 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195173

5.1.2.Дополнительная литература

6. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292844

7. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/230432

8. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 — Текст : электронный.

9. Скрыгин, С. В., Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке : учебное пособие / С. В. Скрыгин, А. Л. Юрченко. — Москва : КноРус, 2021. — 177 с. — ISBN 978-5-406-09049-7. — URL: https://book.ru/book/941856 — Текст : электронный.

10. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с. — ISBN 978-985-569-532-6.. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/245162

5.2. Информационное обеспечение

5.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

11. Портал "Открытое образование" / URL: http://npoed.ru

12. Единое окно доступа к образовательным ресурсам / URL: http://window.edu.ru

5.2.2. Профессиональные базы данных / Информационно-справочные системы

13. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ / URL: https://www.minobrnauki.gov.r u/

14. Российская национальная библиотека / URL: http://nlr.ru/

15. eLIBRARY.RU / URL: www.elibrary.ru

16. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/

5.2.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

17. LMS Moodle / URL: https://lms.kgeu.ru/

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование вида учебной работы	Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории	Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения
Практические занятия	Корп. Б. Спортивный зал (аудитория № 100).	Баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), теннисные столы (2 шт.). Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.), теннисные ракетки (4 шт). тренажеры (разные)- (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг.
	Корп. Е. Гимнастический зал, борцовский зал, тренажерный зал, тир.	баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.)
Самостоятельная работа	Компьютерный класс с выходом в Интернет В-600а	Специализированная учебная мебель на 30 посадочных мест, 30 компьютеров, технические средства обучения (мультиме-дийный проектор, компьютер (ноутбук), экран), видеокамеры, программное обеспечение
	Читальный зал библиотеки	Специализированная мебель, компьютерная техника с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС, экран, мультимедийный проектор, программное обеспечение
	Учебная аудитория для выполнения курсового проекта (курсовой работы) _____ (указывается при наличии КР/КП и такой аудитории)	Специализированная мебель, компьютерная техника с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС, программное обеспечение

7. Особенности организации образовательной деятельности для

лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета www//kgeu.ru. Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

8. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися.

Методическое обеспечение процесса воспитания, обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);
- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование эстетической картины мира;

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Вносимые изменения и утверждения на новый учебный год

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» Зав. каф. реализующей дисциплину	«Согласовано» председатель УМК института (факультета), в состав которого входит выпускающая кафедра)
1	2	3	4	5	6
1					
2					
3					

Приложение к рабочей программе дисциплины

К Г Э У

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине

Б1.ДЭ.03 Прикладная физическая подготовка

г. Казань, 2023

Оценочные материалы по дисциплине, предназначенны для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

1.Технологическая карта

1 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 1. «Легкая атлетика»	**ТК1**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Челночный бег 3х10 м (с) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Бег 60 м (с) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	**ТК2**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (контр. норм.) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или доклад (статья) для				4				4	4

студентов, пропустивших занятия по болезни									
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Раздел 3. «Баскетбол»	**ТК3**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Передача мяча в парах за 30 сек или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бросок в кольцо со штрафной линии (кол-во раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Ведение мяча с обводкой конусов (расстояние между конусами 3 м, отрезок 15 м (туда и обратно) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

2 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 4. «ОФП»	**ТК4**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз), подтягивание из виса лежа на низкой		5						5	5

перекладине 90 см (количество раз) (девушки) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) контр. норм. или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни									
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 5. «Волейбол»	**ТК5**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол. раз) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Передачи мяча снизу над собой (кол. раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Подача мяча снизу (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Раздел 6. «Легкая атлетика»	**ТК6**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Бег на 3000 м юноши, 2000 м девушки (мин. сек.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бег на 100 м (с.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

3 Семестр

Наименование раздела	⊖ ○	Рейтинговые показатели

		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 7. «Легкая атлетика»	**ТК7**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Челночный бег 3х10 м (с) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Бег 60 м (с) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 8. «ОФП»	**ТК8**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (контр. норм.) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни				4					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4					
Раздел 9. «Баскетбол»	**ТК9**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**

Передача мяча в парах за 30 сек или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бросок в кольцо со штрафной линии (кол-во раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Ведение мяча с обводкой конусов (расстояние между конусами 3 м, отрезок 15 м (туда и обратно) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

4 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 10. «ОФП»	**ТК10**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) контр. норм. или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) или		5						5	5

реферат для студентов пропустивших занятия по болезни									
Раздел 11. «Волейбол»	**ТК11**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол. раз) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7					
Передачи мяча снизу над собой (кол. раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни				4					
Подача мяча снизу (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4					
Раздел 12. «Легкая атлетика»	**ТК12**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Бег на 3000 м юноши, 2000 м девушки (мин. сек.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бег на 100 м (с.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или реферат для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

5 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 13. «Легкая атлетика»	**ТК13**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Челночный бег 3х10 м (с)		5						5	5

(контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни									
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Бег 60 м (с) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 14. «ОФП»	**ТК14**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (контр. норм.) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Раздел 15. «Баскетбол»	**ТК15**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Передача мяча в парах за 30 сек или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бросок в кольцо со штрафной линии (кол-во раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Ведение мяча с обводкой конусов (расстояние между конусами 3 м, отрезок 15 м						8		8	8

(туда и обратно) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни									
Зачет	**ОМ**								**55-100**

6 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 16. «ОФП»	**ТК16**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) контр. норм. или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 17. «Волейбол»	**ТК17**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол. раз) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Передачи мяча снизу над собой (кол. раз) (контр. норм.)				4				4	4

или доклад (статья) для студентов пропустивших занятия по болезни									
Подача мяча сверху (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Раздел 18. «Легкая атлетика»	**ТК18**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Бег на 3000 м юноши, 2000 м девушки (мин. сек.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бег на 60 м (с.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или реферат для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

7 Семестр

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 19. «Легкая атлетика»	**ТК19**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Челночный бег 3х10 м (с) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Бег 60 м (с) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5

Раздел 20. «ОФП»	**ТК20**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (контр. норм.) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Раздел 21. «Баскетбол»	**ТК21**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**
Передача мяча в парах за 30 сек или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бросок в кольцо со штрафной линии (кол-во раз) (контр. норм.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Ведение мяча с обводкой конусов (расстояние между конусами 3 м, отрезок 15 м (туда и обратно) (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Итого									**55-100**

8 Семестр

Наименование раздела	Ф о	Рейтинговые показатели

		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 22. «ОФП»	**ТК22**	**15**	**0-15**					**15-30**	**15-30**
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз) (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) контр. норм. или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни		5						5	5
Раздел 23. «Волейбол»	**ТК23**			**15**	**0-15**			**15-30**	**15-30**
Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол. раз) (контр. норм.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни				7				7	7
Передачи мяча снизу над собой (кол. раз) (контр. норм.) или научная статья для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Подача мяча сверху (контр. норм.) или реферат для студентов пропустивших занятия по болезни				4				4	4
Раздел 24. «Легкая атлетика»	**ТК24**					**25**	**0-15**	**25-40**	**25-40**

Бег на 3000 м юноши, 2000 м девушки (мин. сек.) или тест для студентов пропустивших занятия по болезни						9		9	9
Бег на 60 м (с.) или доклад (статья) для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (контр. норм.) или реферат для студентов, пропустивших занятия по болезни						8		8	8
Зачет	**ОМ**								**55-100**

2. Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компе-тенции	Код индикатора компетенции	Заплани-рованные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности индикатора компетенции			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			от 85 до 100	от 70 до 84	от 55 до 69	от 0 до 54
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлет-ворительно	неудов-летвори-тельно
			зачтено			не зачтено
УК-7	УК-7.2	знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)				
		правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (З1)
		уметь: выполнять комплекс физических упражнений (У1)				
		выполнять комплекс физических упражнений (У1)	выполнять комплекс физических	выполнять комплекс физических	выполнять комплекс физических	выполнять комплекс физических

			упражнений (У1)	упражнений (У1)	упражнений (У1)	упражнений (У1)
		владеть: навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)				
		навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)	навыками проведения комплекса физических упражнений с группой (В1)

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала; умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной, рекомендованной программой; усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала; успешно выполнивший предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематизированный характер знаний по дисциплине и способность к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности; справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении

предусмотренных программой заданий.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценки от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критериям оценки «неудовлетворительно».

3. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Описание оценочного средства
Доклад (Дкл), сообщение (Сбщ)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
Контрольные нормативы (КН)	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий	Перечень практических заданий, контрольных упражнений
Реферат (Рфр)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы	Темы рефератов
Тест (Тест)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Комплект тестовых заданий

4. Перечень контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Для текущего контроля ТК1:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1.В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?	*А) 776 г. до н.э.;*
	Б) 888 г.;
	В) 1896 г.;
	Г) 1912 г.
2. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят…	*А) бег;*
	Б) прыжки;
	В) поднятие тяжестей;
	Г) метание.
3. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?	*А) С низкого старта;*
	Б) С хода;
	В) С высокого старта;

	Г) С опорой на одну руку.
4. Что такое спринт?	*А) Судья на старте;*
	Б) Бег на длинные дистанции;
	В) Бег на короткие дистанции;
	Г) Метание мяча.
5. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:	*А) бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;*
	Б) подвижные игры;
	В) плавание;
	Г) упражнение для развития нижних конечностей.
6. Подвижные игры следует проводить:	*А) только на спортивной площадке;*
	Б) только с соблюдением правил и техники безопасности;
	В) только в спортивном зале.
7. Какое кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений?	*А) Венозное;*
	Б) Артериальное;
	В) Внутреннее;
	Г) Внутричерепное.
8. Часто причиной травм является:	*А) пренебрежительное отношение к подготовительной части занятия, разминке, неправильное обучение технике физических упражнений;*
	Б) отсутствие страховки, некомпетентное ее применение, форсирование нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов-профессионалов на студентов вуза неспортивного профиля;
	В) недостатки учебного планирования, которое не обеспечивает полноценную физическую подготовку и преемственность в формировании двигательных навыков, обучаемых.
9. Во время игры в баскетбол нельзя:	*А) обводить соперника;*
	Б) бросать в кольцо;
	В) удерживать соперника.
10. При выполнении прыжков следует приземляться:	*А) только на ноги;*
	Б) как удобно прыгуну;
	В) только на обе руки.

Темы докладов (статей)

1. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
2. История развития легкой атлетики.
3. История развития легкой атлетики в России.
4. История развития легкой атлетики за рубежом.
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Темы рефератов

1. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
2. История развития легкой атлетики.
3. История развития легкой атлетики в России.
4. История развития легкой атлетики за рубежом.
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Для текущего контроля ТК2:
Проверяемая компетенция: УК-7.2
Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Физическая культура это:	*А) учебный предмет в школе*
	Б) выполнение физических упражнений
	В) процесс совершенствования возможностей человека
	Г) часть общей культуры общества
	Д) природных физических свойств человека
2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	*А) физической подготовкой*
	Б) физической культурой
	В) физкультурным образованием
	Г) физическим воспитанием
3. Что является основным средством физического воспитания?	*А) правильное питание*
	Б) утренняя гимнастика
	В) физические упражнения
4. Под техникой физических упражнений понимают:	*А) двигательные действия, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью*
	Б) двигательные действия, обеспечивающие наибольший расход энергии
	В) четко заданный и неизменный порядок движений
5. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	*А) комплекс*
	Б) группа
	В) алгоритм
6. Какие виды физической подготовки существуют?	*А) общая физическая подготовка*
	Б) специальная физическая подготовка
	В) индивидуальная физическая подготовка
7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс направленный на:	*А) на формирование правильной осанки*
	Б) на гармоничное развитие человека
	В) на всестороннее и гармоничное развитие человека
8. Физические качества – это:	*А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека*
	Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
	В) комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
9. Выносливость – это:	*А) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени*

	Б) способность преодолевать внешнее сопротивление
	В) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
10. Быстрота – это:	*А) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени*
	Б) способность преодолевать внешнее сопротивление
	В) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

Темы докладов (статей)

1. Формирование осанки средствами гимнастики.
2. Коррекция нарушений осанки средствами физической культуры
3. Функции дыхания и рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
5. Средства и методы оздоровительной ходьбы и его положительное влияние на сердечно сосудистую систему.

Темы рефератов

1. Формирование осанки средствами гимнастики.
2. Коррекция нарушений осанки средствами физической культуры
3. Функции дыхания и рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
5. Средства и методы оздоровительной ходьбы и его положительное влияние на сердечно сосудистую систему.

Для текущего контроля ТК3:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. В каком году появился баскетбол?	*А) в 1891*
	Б) в 1901
	В) в 1790
	Г) в 1592
2. Как называется передача мяча в баскетболе?	*А) Бросок*
	Б) Передача
	В) Пас
3. Размеры баскетбольной площадки?	*А) 30х20м*
	Б) 40х20м
	В) 28х15м
	Г) 30х17м
4. Какой вес баскетбольного мяча?	*А) 500 г*
	Б) 1200 г
	В) 700 г
	Г) 600 г
	Д) 600-650 г

5. Выберите правильное утверждение	*А) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе не всегда является аутом*
	Б) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе всегда является аутом
	В) пересечение мячом границ площадки, в отличие от ситуации с аутом в футболе, в баскетболе не является аутом
6. Матч в баскетболе состоит из	*А) двух таймов по 45 минут и перерыва 15 минут*
	Б) двух таймов по 20 минут
	В) одного тайма 40 минут
	Г) четырех таймов по 10 минут
7. В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?	*А) США*
	Б) Канада
	В) Латвия
	Г) Испания
8. В каком году появился баскетбол как игра?	*А) 1888*
	Б) 1805
	В) 1891
	Г) 1890
9. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр?	*А) 1936*
	Б) 1980
	В) 1991
	Г) 1997
10. Какая страна стала Родиной баскетбола?	*А) Россия*
	Б) Франция
	В) США
	Г) Канада

Темы докладов (статей)

1. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
2. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
3. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
4. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.

Темы рефератов

1. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
2. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
3. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
4. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.

2 семестр

Для текущего контроля ТК4:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Гибкость – это:	*А) способность преодолевать внешнее сопротивление*
	Б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
	В) способность выполнять движение с большой амплитудой
2. Сила – это:	*А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время*
	Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
	В) способность поднимать тяжелые предметы
3. Ловкость – это:	*А) способность точно дозировать величину мышечных усилий*
	Б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность
	В) способность освоить действие и сохранить равновесие
4. Должное развитие каких физических качеств необходимо для ведения продуктивной профессиональной деятельности?	*А) быстрота*
	Б) сила
	В) ловкость
	Г) гибкость
	Д) выносливость
	Е) все ответы верны
5. Основными методами развития физических качеств являются:	*А) равномерный*
	Б) повторный
	В) кратковременный
	Г) переменный
	Д) интервальный
	Е) низкоинтенсивный
	Ж) соревновательный
6. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает быстроту?	
7. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает силу?	
8. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает ловкость?	
9. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает гибкость?	
10. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает выносливость?	

Темы докладов (статей)

1. Оздоровительные системы физических упражнений.
2. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
3. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
4. Закаливающие процедуры и их положительное влияние на организм человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Темы рефератов

1. Оздоровительные системы физических упражнений.
2. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
3. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
4. Закаливающие процедуры и их положительное влияние на организм человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Для текущего контроля ТК5:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?	*А) 1, 2, 3*
	Б) 2, 3, 4
	В) 4, 5, 6
	Г) 1, 5, 6
2. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?	*А) 3*
	Б) 4
	В) 5
	Г) 6
3. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	*А) 15*
	Б) 17
	В)20
	Г) 21
4. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?	*А) 15*
	Б) 20
	В) 25
	Г) 30
5. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?	*А) 3:2*
	Б) 3:1
	В) 3:0

	Г) 4:0
6. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?	*А) 3*
	Б) 4
	В) 5
	Г) 6
7. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе?	*А) игра без номеров*
	Б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
	В) игра в очках
	Г) игра босиком
8. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?	*А) 12*
	Б) 16
	В) 18
	Г) 24
9. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?	*А) 10*
	Б) 12
	В) 14
	Г) 16
10. Каков вес волейбольного мяча?	*А) 260 – 280 г*
	Б) 325 – 375 г
	В) 410 – 450 г

Темы докладов (статей)

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.

Темы рефератов

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.

Для текущего контроля ТК6:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1.Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:	*А) быстроты реакции;*
	Б) скоростной силы;
	В) координации движений.

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	*А) Быстрота;*
	Б) Ловкость;
	В) Выносливость.
3.Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:	*А) прыжков в высоту;*
	Б) занятий легкой атлетикой;
	В) подвижных и спортивных игр.
4.Одним из основных физических качеств является:	*А) сила;*
	Б) внимание;
	В) работоспособность.
5. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?	*А) Кувырки;*
	Б) Бег;
	В) Метания.
6. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:	*А) прыжков в высоту;*
	Б) занятий легкой атлетикой;
	В) подвижных и спортивных игр.
7. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это…	*А) бокс;*
	Б) единоборства;
	В) ходьба и бег.
8.. Видами двигательных действий (включая и их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, называют:	*А) физическую реабилитацию;*
	Б) физическую подготовку;
	В) физические упражнения;
	Г) физические качества
9. Закономерность построения системы занятий физическими упражнениями и сохранение преемственности эффективности занятий обеспечивает принцип:	*А) возрастной адекватности педагогических воздействий;*
	Б) адаптации физических нагрузок;
	В) наглядности;
	Г) непрерывности.
10. Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действие отличается высокой надежностью – это	*А) умение высшего порядка;*
	Б) двигательный навык;
	В) динамический стереотип;

Темы докладов (статей)

1. Ловкость как физическое качество: средства и методы воспитания.
2. Развитие ловкости у волейболистов.
3. Физические качества и упражнения для их развития.
4. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
5. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
6. Вредные привычки и занятия физической культурой.

Темы рефератов

1. Ловкость как физическое качество: средства и методы воспитания.

2. Развитие ловкости у волейболистов.

3. Физические качества и упражнения для их развития.

4. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

5. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.

6. Вредные привычки и занятия физической культурой.

3 семестр

Для текущего контроля ТК7:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?	*А) Сокращает длину бегового шага;*
	Б) Способствует выносу бедра вперёд-вверх;
	В) Увеличивает скорость бега;
	Г) Помогает скоординировать движения
2.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?	*А) Узкой постановке ступней;*
	Б) Незаконченному толчку ногой;
	В) Свободной работе рук;
	Г) Снижению скорости бега.
3.К чему приводит широкая постановка ступней при беге?	*А) Улучшению спортивного результата;*
	Б) Снижению скорости бега;
	В) Увеличению длины бегового шага;
	Г) Более сильному толчку ногой.
4.Линия, которая обозначает начало дистанции…	*А) финишная;*
	Б) центральная;
	В) стартовая;
	Г) пунктирная.
5. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …	*А) бег на короткие дистанции;*
	Б) бег на средние дистанции;
	В) бег на длинные дистанции;
	Г) эстафетный бег.
6.Что такое кросс?	*А) Бег с ускорением;*
	Б) Бег по искусственной дорожке стадиона;
	В) Бег по пересеченной местности;
	Г) Разбег перед прыжком.
7. Кросс – это…	*А) бег с барьерами;*
	Б) бег по пересеченной местности;
	В) бег с ускорением.
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?	*А) Разбег, отталкивание, полет, приземление;*
	Б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
	В) Разбег, подпрыгивание, приземление;
	Г) Разбег, толчок, приземление.
9. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?	*А) Попытка все равно засчитывается;*
	Б) Попытка не засчитывается;
	В) Насчитываются штрафные баллы;
	Г) Дается право осуществить повторную попытку.
10. Как можно охарактеризовать марафонский бег?	*А) Бег на длинные расстояния;*
	Б) Бег на средние расстояния;
	В) Бег с перебежками;
	Г) Бег на короткие расстояния.

Темы докладов (статей)

1. Анализ техники бега на длинные дистанции.
2. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
3. Беговые и прыжковые упражнения — эффективное средство подготовки к учебно-тренировочному занятию.
4. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы.
5. Характерные ошибки при обучении, способы их исправления.
6. Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Темы рефератов

1. Анализ техники бега на длинные дистанции.
2. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
3. Беговые и прыжковые упражнения — эффективное средство подготовки к учебно-тренировочному занятию.
4. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы.
5. Характерные ошибки при обучении, способы их исправления.
6. Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Для текущего контроля ТК8:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений в ходе учебно-тренировочного занятия	*А) силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость*
	Б) на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
	В) скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
	Г) на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
2. Укажите основные принципы вариативности физических нагрузок:	*А) линейный, волнообразный*
	Б) прямой, короткий, прерывистый
	В) непрерывный, длительный
3. Показателем зоны интенсивности физической нагрузки является:	*А) ЧСС*
	Б) артериальное давление
	В) SpO 2
4. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:	*А) уряжается*
	Б) учащается
	В) остается без изменений
5. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:	*А) о плохом самочувствии*
	Б) о хорошем восстановлении организма
	В) недостаточной тренированности организма
6. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем	*А) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности*
	Б) о недостаточном восстановлении организма после занятий
	В) о правильно подобранной нагрузке

хорошем самочувствии, это свидетельствует:	
7. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:	*А) через 5-15 минут*
	Б) через 30 минут
	В) через час
8. По какой формуле можно вычислить максимальную ЧСС индивида, которая не должна превышаться на учебно-тренировочных занятиях?	*А) 220-20*
	Б) 220-30
	В) 220-возраст
9. Какие составные части учебно-тренировочного занятия существуют?	*А) подготовительная*
	Б) вступительная
	В) основная
	Г) заключительная
10. В какой части учебно-тренировочного занятия решается задача развития физических качеств?	*А) заключительная*
	Б) подготовительная
	В) основная

Темы докладов (статей)

1. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой.
2. Физическое воспитание студентов.
3. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
4. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
5. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

Темы рефератов

1. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой.
2. Физическое воспитание студентов.
3. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
4. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
5. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

Для текущего контроля ТК9:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Кто придумал баскетбол как игру?	*А) Дж. Майкен*
	Б) Д. Фрейзер
	В) Д. Нейсмит
2. Что означает слово	*А) Корзина-мяч*
	Б) Корзина

баскетбол?	*В) Мяч*
3. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча?	*А) Овертайм*
	Б) Фол
	В) Аут
4. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?	*А) 15*
	Б) 20
	В) 24
5. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча?	*А) 3 с*
	Б) 5 с
	В) 10 с
	Г) 12 с
6. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?	*А) 3 шага*
	Б) 2 шага
	В) 1 шаг
7. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы?	*А) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча*
	Б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
	В) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
8. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?	*А) 8*
	Б) 10
	В) 12
9. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?	*А) 2 очка*
	Б) 1 очко
	В) 3 очка
10. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА	*А) Белов С.*
	Б) Морозов В.
	В) Петров А.

Темы докладов (статей)

1. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
2. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
3. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
5. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
6. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.

Темы рефератов

1. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
2. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
3. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
4. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
5. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении

в баскетболе. Подбор упражнений.

6. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.

4 семестр

Для текущего контроля ТК10:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Для подготовительной части учебно-тренировочного занятия характерно решение следующих задач?	*А) 1; 2; 3*
	Б) 2; 3; 6
	В) 2; 4; 5
	Г) 1; 3; 5
2. Укажите последовательность выполнения упражнений ОРУ:	*А) мышцы шеи*
	Б) мышцы нижних конечностей
	В) мышцы верхних конечностей
	Г) мышцы туловища
3. Факторами дозирования объема и интенсивности физической нагрузки являются:	*А) количество повторений*
	Б) амплитуда движений
	В) исходное положение
	Г) рельеф местности
	Д) темп выполнения упражнений
	Е) степень сложности
	Ж) скорость и направление ветра
	З) мощность мышечной работы
4. Что такое моторная плотность учебно-тренировочного занятия?	*А) количество времени потраченного на разминку*
	Б) отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятия
	В) общее время занятия
5. Правильное дыхание при выполнении упражнений характеризуется:	*А) более продолжительным выдохом*
	Б) более продолжительным вдохом
	В) вдохом через нос и выдохом через рот
	Г) ровной продолжительностью вдоха и выдоха
6. Распределите в правильной последовательности физические качества, тестируемые средствами ВФСК ГТО:	*А) быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость*
	Б) выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость
	В) быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость
	Г) сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость
7. Распределите в правильной последовательности зоны интенсивности нагрузки:	*А) до 130 уд. /мин.*
	Б) 130-150 уд. /мин.
	В) 150-180 уд. /мин.
	Г) от 180 уд. /мин. и выше
8. В какое время суток лучше всего проводить занятия по физической культуре?	*А) с утра*
	Б) в обед
	В) вечером
	Г) в соответствии с возрастом и индивидуальными циркадными ритмами
9. Что такое кумулятивный	*А) процессы, происходящие в организме непосредственно при выполнении упражнений*

тренировочный эффект?	*Б) суммарный результат срочных и отставленных тренировочных эффектов достаточно большого числа занятий, ведущий к улучшению тренированности*
	В) В) процессы, происходящие в организме непосредственно после выполнения упражнений
10. Укажите, как называются тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной (физической) подготовки:	*А) тренировочные, соревновательные, восстановительные*
	Б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы
	В) оперативные, текущие, этапные циклы
	Г) подготовительные, основные, соревновательные

Темы докладов (статей)

1. Цель и задачи общей физической подготовки.
2. Цель и задачи специальной физической подготовки.
3. Роль физических нагрузок в формировании здоровья в студенческом возрасте.
4. Физическая культура в свободное время.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Темы рефератов

1. Цель и задачи общей физической подготовки.
2. Цель и задачи специальной физической подготовки.
3. Роль физических нагрузок в формировании здоровья в студенческом возрасте.
4. Физическая культура в свободное время.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Для текущего контроля ТК11:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?	*А) 2,5 м*
	Б) 3 м
	В) 3,5 м
	Г) 4 м
2. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?	*А) 8,5 м*
	Б) 10,5 м
	В) 12,5 м
	Г) 14,5 м
3. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?	*А) игра ногой*
	Б) удар при поддержке партнера
	В)4 удара
	Г) последовательное касание разными частями тела
4. Какие размеры площадки	*А) 8х16 м*

для игры в волейбол?	*Б) 9х18 м*
	В) 10,97х23,77 м
	Г) 15х28м
5. Какой удар в волейболе называется нападающим?	*А)любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)*
	Б)любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
	В)любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
	Г)любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)
6. С чего начинается игра в волейболе?	*А) с подачи*
	Б) с передачи
	В) с подбрасывания арбитром под сеткой
	Г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон
7. Какая страна считается родиной волейбола?	*А) Бразилия*
	Б) Куба
	В)США
	Г)Испания
8. Кто считается создателем игры волейбол?	*А) Уильям Дж. Морган*
	Б) Пьер де Кубертен
	В) Джеймс Нейсмит
	Г) Хольгер Нильсен
9. Что означает слово волейбол?	*А) рука и мяч*
	Б) сетка и мяч
	В) удар с лёту и мяч
	Г) удар рукой и мяч
10. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?	*А) 1*
	Б) 2
	В) 5

Темы докладов (статей)

1. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
2. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
3. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
4. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
5. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.

Темы рефератов

1. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
2. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
3. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
4. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.

5. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.

Для текущего контроля ТК12:
Проверяемая компетенция: УК-7.2
Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…	*А) «С разбега»;*
	Б) «Перешагиванием»;
	В) «Перекатом»;
	Г) «Ножницами».
2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:	*А) копьё;*
	Б) молот;
	В) ядро;
	Г) диск.
3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?	*А) 100м;*
	Б) 200м;
	В) 400м;
	Г) 500м.
4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:	*А) темп движения;*
	Б) правильная постановка опорной ноги;
	В) отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд;
	Г) техника работы ног.
5. В лёгкой атлетике ядро:	*А) метают;*
	Б) бросают;
	В) толкают;
	Г) запускают.
6. «Королевой спорта» называют…	*А) Спортивную гимнастику;*
	Б) Лёгкую атлетику;
	В) Шахматы;
	Г) Лыжный спорт.
7. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…	*А) бег на 5000м;*
	Б) кросс;
	В) бег на 100м;
	Г) марафонский бег.
8. К видам лёгкой атлетики не относится …	*А) прыжки в длину;*
	Б) спортивная ходьба;
	В) прыжки с шестом;
	Г) прыжки через коня.
9.В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…	*А) быстрота;*
	Б) сила;
	В) выносливость;
	Г) ловкость.
10. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится…	*А) бег 4 по 100м;*
	Б) бег 4 по 400м;
	В) бег 4 по 1000м.

Темы докладов (статей)
1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Обучение технике бега на короткие дистанции.

3. Особенности бега на короткие дистанции.

4. Бег на средние дистанции: техника, тактика, рекорды и нормативы.

5. Физическая подготовленность спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

6. Фазы бега на средние дистанции.

Темы рефератов

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Обучение технике бега на короткие дистанции.
3. Особенности бега на короткие дистанции.
4. Бег на средние дистанции: техника, тактика, рекорды и нормативы.
5. Физическая подготовленность спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.
6. Фазы бега на средние дистанции.

5 семестр

Для текущего контроля ТК13:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1.Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?	*А) 800м., 1000., 1500м. ;*
	Б) 660м.,100м.,200м.,400м.;
	В) 2000м.,3000м.,5000м.
2. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?	*А) Какой старт используется при беге на короткие дистанции?*
	Б) Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
	В) Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
3. Длина стандартной беговой дорожки?	*А) 400м;*
	Б) 330м;
	В) 100м;
	Г) 500м.
4. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:	*А) боковая;*
	Б) лицевая;
	В) финиш;
	Г) разметка.
5. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:	*А) быстроту;*
	Б) силу;
	В) выносливость;
	Г) ловкость.
6. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге называют:	*А) разбег;*
	Б) зона передачи;
	В) полоса препятствий;
	Г) линия финиша.
7. Спринтерский бег с преодолением препятствий называют:	*А) арьерный;*
	Б) стипль — чез;
	В) кросс.
8. При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:	*А) по желанию главного судьи;*
	Б) фальш старт;
	В) пересечение беговой дорожки;

	Г) употребление наркотиков.
9.Спортсмены–бегуны используют:	*А) кроссовки;*
	Б) шиповки;
	В) кеды.
	Г) кроссовки;
10. . Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:	*А) гибкость;*
	Б) быстрота;
	В) сила;
	Г) скоростная выносливость.

Темы докладов (статей)

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Физиологическое значение занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
3. История спортивной ходьбы.
4. Методика обучения спортивной ходьбе.

Темы рефератов

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Физиологическое значение занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
3. История спортивной ходьбы.
4. Методика обучения спортивной ходьбе.

Для текущего контроля ТК14:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:	*А) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;*
	Б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
	В) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте
2. Что такое профессиограмма?	*А) категория профессии, характеризующаяся этапами и уровнями*
	Б) программа деятельности специалиста по повышению уровня профессионального образования
	В) модельная характеристика, в которой представлены психофизические качества, должное развитие которых, позволяет специалисту успешно выполнять свои профессиональные обязанности
	Г) оценка текущего уровня развития профессионально значимых качеств
3. Укажите основные разделы профессиограммы	*А) характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда.*
	Б) специфика требований к условиям труда и профессиональные вредности.
	В) требования к уровню развития физических качеств и двигательных способностей, функциональных, психических и

	личностных качеств
	Г) Все ответы верны
4. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:	*А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой*
	Б) всестороннего развития личности
	В) оздоровительной направленности
	Г) здорового образа жизни
5. Задачами ППФП является:	*А) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности*
	Б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта
	В) направленная подготовка к соревнованиям
	Г) сокращение сроков профессиональной адаптации
6. Укажите основные факторы, определяющие содержание ППФП:	*А) утомляемость в течении трудового дня*
	Б) образ жизни
	В) условия и характер труда
7. Двигательные способности это:	*А) способности двигаться и принимать нагрузки*
	Б) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения
	В) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
8. Основу двигательных способностей человека составляют:	*А) задатки психодинамических способностей*
	Б) степень тренированности и выносливости мышц
	В) медицинские показания
9. Профессионально значимыми двигательными способностями:	*А) статическая выносливость*
	Б) быстрота реакции
	В) ловкость
	Г) точность мышечных усилий
	Д) чувство темпа
10.Статическая выносливость это:	*А) способность к продолжительному поддержанию тела в одной и той же позе*
	Б) способность к выполнению среднеинтенсивной работы без утомления на протяжении небольшого отрезка времени
	В) способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению

Темы докладов (статей)

Темы рефератов

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.).
2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Темы рефератов

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

(стандарты, программы, формулы и др.).

2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Для текущего контроля ТК15:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Когда была создана Международная федерация баскетбола?	*А) 21 июня 1940 г* *Б) 5 декабря 1955 г* *В) 18 июня 1932 г*
2. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?	*А) III О..И. в Сент-Луисе* *Б) I О.И. в Афинах* *В) VIII О.И. в Париже*
3. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?	*А) 1908 год, IV О.И., Лондон* *Б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине* *В) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки*
4. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?	*А) XVII О.И. — Рим, 1960 год* *Б) XIV О.И. — Лондон, 1948 год* *В) XXI О.И. — Монреаль, 1976 год*
5. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?	*А) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год* *Б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год* *В) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год*
6. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с	*А) броском в корзину* *Б) передачей мяча* *В) ловлей мяча*
7. Групповой отбор мяча используется чаще всего	*А) при активнейшей защите и прессинге* *Б) на половине площадки соперника* *В) при явном проигрыше команды*
8. Выбор способа и траектории передач зависит также от	*А) состояния покрытия спортивной площадки* *Б) характера противодействия соперника* *В) игровой сыгранности партнеров*
9. Кто возглавляет Российскую Федерацию баскетбола?	*А) Сергей Чернов* *Б) Валерий Кузин* *В) Андрей Кириленко*
10. Выберите, что такое “пивот”	*А) штрафной бросок* *Б) остановка после ведения* *В) шаги на месте без отрыва опорной ноги* *Г) бросок после ведения мяча*

Темы докладов (статей)

1. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
2. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
3. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
4. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
5. Анализ и система соревнований в баскетболе для детско-юношеского контингента.
6. Анализ системы соревнований для команд студенческого баскетбола.

Темы рефератов

1. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
2. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
3. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
4. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
5. Анализ и система соревнований в баскетболе для детско-юношеского контингента.
6. Анализ системы соревнований для команд студенческого баскетбола.

6 семестр

Для текущего контроля ТК16:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Быстрота реакции это:	*А) способность точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях*
	Б) способность человека по возможности быстрее осуществлять выбор адекватного ответа на разнообразные раздражители в условиях дефицита времени и пространства
	В) способность выполнять сложные по координации движения рационально и экономично
2. Точность мышечных усилий это:	*А) способность качественно выполнять сложно-координационные движения*
	Б) способность развивать максимальное усилие за максимально короткий промежуток времени
	В) способность точно дифференцировать мышечные усилия
3. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает статическую выносливость?	

4. Какой метод необходимо использовать для развития статической выносливости?	*А) изометрический*
	Б) круговой
	В) соревновательный
	Г) непрерывный
5. Какой из видов спорта или средств подготовки наиболее эффективно развивает быстроту реакции?	
6. При помощи какого педагогического теста можно оценить скорость реакции?	*А) тест Купера*
	Б) Падающая линейка
	В) Проба Штанге
7. Точность мышечных усилий (проприоцептивная чувствительность) зависит от:	*А) степени развития скелетных мышц*
	Б) функционального состояния сердечно-сосудистой системы
	В) двигательного опыта
8. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно:	*А) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;*
	Б) физические упражнения были разнообразными;
	В) подбор средств учитывал особенности телосложения.
9. Что отражает функциональная подготовленность?	*А) состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)*
	Б) состояние нервной системы
	В) состояние ОДА
10. Функциональная проба это – ...	*А) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;*
	Б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
	В) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

Темы докладов (статей)

1. Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека.
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Развитие физических качеств. Сила.
4. Упражнения с различными отягощениями.
5. История возникновения комплекса ГТО.

Темы рефератов

1. Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека.
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Развитие физических качеств. Сила.
4. Упражнения с различными отягощениями.
5. История возникновения комплекса ГТО.

Для текущего контроля ТК17:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*

1. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?	*А) Предупреждение*
	Б) Замечание
	В) Удаление
	Г) Дисквалификация
2. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?	*А) четвертая партия*
	Б) 4 удара по мячу
	В) время на подачу истекло
	Г) игрок с номером 4
3. Высота сетки у женщин	*А) 2,34 м*
	Б) 2,14 м
	В) 2,24 м
	Г) 2,31 м
4. Высота сетки у мужчин	*А) 2,43 м*
	Б) 2,5 м
	В) 2,2 м
	Г) 2,4 м
5. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?	*А) Присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии*
	Б) присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
	В) присудить ничью в матче
	Г) сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче
6. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?	*А) 0:1 и 0:1*
	Б) 0:1 и 0:25
	В) 0:3 и 0:25
	Г) 0:3 и 0:1
7. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?	*А) подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо*
	Б) подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
	В) подача переходит сопернику, и соперник получает очко
	Г) подача переходит сопернику и соперник два очка
8. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?	*А) мяч «в площадке»*
	Б) мяч «за»
	В) переигровка
	Г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо
9. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?	*А) обоюдная ошибка и переигровка*
	Б) конец партии или матча
	В) мяч «за»
	Г) ошибка при блокировании
10. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?	*А)поднять два больших пальца вверх*
	Б)скрестить руки на груди
	В)опустить обе руки вдоль тела

Темы докладов (статей)

1. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
2. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.

3. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.

4. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.

5. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.

6. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.

Темы рефератов

1. Проблемы современного волейбола и способы их решения.

2. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.

3. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.

4. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.

5. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.

6. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.

Для текущего контроля ТК18:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Бег на средние дистанции проводиться на расстояние:	*А) 500 м;*
	Б) 800 м;
	В) 2500м.
2. Бег на длинные дистанции проводиться на расстояние:	*А) 2500 м;*
	Б) 3000 м;
	В) 2000 м.
3. Какая классическая дистанция включена в программу Олимпийских игр?	*А) 1500 м;*
	Б) 2000 м;
	В) 2500 м.
4. Из скольких частей состоит техника бега на средние и длинные дистанции?	*А) Двух;*
	Б) Трех;
	В) Четырех.
5. Какой старт используют в беге на длинные дистанции?	*А) Только высокий старт;*
	Б) Высокий и низкий старт;
	В) Низкий старт.
6.Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет:	*А) около 50º;*
	Б) около 40º;
	В) около 30º.
7.Является ли ошибка в старте излишне широкая или узкая постановка ног в стартовом положении?	*А) Да;*
	Б) Нет.
8.Является ли ошибкой отсутствие психологической готовности к стартовому ускорению?	*А) Да;*
	Б) Нет.

9.Какова длина финишного броска в беге на средние и длинные дистанции?	*А) 500 м;*
	Б) 150-250 м;
	А) 50-100 м.
10.Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?	*А) Ловкость;*
	Б) Силу;
	В) Выносливость.

Темы докладов (статей)

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
3. Спринтерский бег.
4. История развития толкания ядра.
5. Правила проведения соревнований.
6. Рекорд мира в толкании ядра.

Темы рефератов

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
3. Спринтерский бег.
4. История развития толкания ядра.
5. Правила проведения соревнований.
6. Рекорд мира в толкании ядра.

Семестр 7

Для текущего контроля ТК19:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?	*А) 800м., 1000., 1500м.;*
	Б) 60м.,100м.,200м.,400м.;
	В) 2000м.,3000м.,5000м.
2. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?	*А) набор скорости, финиш;*
	Б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
	В) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
3.Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге называют:	*А) полоса препятствий;*
	Б) зона передачи;
	В) линия финиша.
4. Какое физическое качество развивает спринтерский бег:	*А) быстроту;*
	Б) выносливость;
	В) ловкость.
5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?	*А) Только один;*
	Б) Не больше двух;
	В) Не имеет значения.
6. Длина стартового разбега равна:	*А) 10-15 м;*
	Б) 20-25 м;
	В) 30-35 м.
7. Какие дистанции относятся к коротким?	*А) 500м-800м.;*
	Б) 30м-400м.;
	В) 1000м-3000м.

8. Ширина дорожки равна:	*А) 1,00 м-1,10 м.;*
	Б) 1,22 м-1,25 м.;
	В) 1,31 м-1,35 м.
9. Длина стандартной беговой дорожки равна:	*А) 500 м.;*
	Б) 250 м.;
	В) 400 м.
10. Для старта подаются команды:	*А) «На старт!» -и производится выстрел из стартового пистолета;*
	Б) «На старт!», «Внимание» -и производится выстрел из стартового пистолета;
	В) «На старт!», «Внимание», «Марш» -и производится выстрел из стартового пистолета.

Темы докладов (статей)

1. Анализ техники бега на средние дистанции.
2. Методика обучения бегу на средние дистанции.
3. История бега на средние дистанции.
4. Упражнения для бега на средние дистанции.
5. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования.

Темы рефератов

1. Анализ техники бега на средние дистанции.
2. Методика обучения бегу на средние дистанции.
3. История бега на средние дистанции.
4. Упражнения для бега на средние дистанции.
5. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования.

Для текущего контроля ТК20:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Результат функциональной пробы используется для оценки:	*А) функционального состояния и тренированности организма*
	Б) техники выполнения упражнений
	В) типа дыхания
2. Физическая работоспособность – это способность человека выполнять:	*А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности*
	Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности
	В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
	Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности в течение рабочей недели динамике его умственной работоспособности?	*А) да*
	Б) нет

4. При помощи какой функциональной пробы можно измерить физическую работоспособность человека?	*А) PWC170*
	Б) проба Руфье
	В) Ортостатическая проба
5. Укажите виды спорта или средства подготовки, которые способствуют повышению физической работоспособности:	
6. Основой (фундаментом) ППФП является:	*А) занятия легкой атлетикой*
	Б) занятия лыжной подготовкой
	В) общая физическая подготовка
	Г) специальная физическая подготовка
7. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудового дня необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:	*А) не более 350 ккал в сутки*
	Б) не менее 500-650 ккал в сутки
	В) не менее 350-500 ккал в сутки
8. Значима ли кратковременная (оперативная) память в профессиональной деятельности?	*А) да*
	Б) нет
9. Какой вид спорта или средство подготовки наиболее эффективно при развитии кратковременной (оперативной) памяти?	
10. Какие свойства внимания являются профессионально значимыми?	*А) объем внимания*
	Б) распределение внимания
	В) концентрация внимания
	Г) устойчивость внимания

Темы докладов (статей)

1. Фитбол гимнастика как средство развития гибкости и равновесия.
2. Структура комплекса ГТО (СССР).
3. Возрождение ГТО.
4. Силовые упражнения со штангой.
5. Техника выполнения упражнений со штангой.
6. Виды и классификация спортивных тренажеров.

Темы рефератов

1. Фитбол гимнастика как средство развития гибкости и равновесия.
2. Структура комплекса ГТО (СССР).
3. Возрождение ГТО.
4. Силовые упражнения со штангой.
5. Техника выполнения упражнений со штангой.

6. Виды и классификация спортивных тренажеров.

Для текущего контроля ТК21:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Вспомните, как вводится мяч в игру после обоюдного фола	*А) выбрасыванием мяча из-за боковой линии*
	Б) спорным броском
	В) штрафным броском
	Г) по усмотрению судьи
2. Такое количество правил было в баскетболе изначально	*А) 13*
	Б)10
	В)7
3. Год, когда состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций	*А) 1934*
	Б) 1932
	В) 1947
4. В какие страны баскетбол позже проник из США?	*А) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку*
	Б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
	В) Китай, Японию, Филиппины
5. Какая имеется особенность у игровой площадки в баскетболе?	*А) она имеет определенный цвет (желтый с красным)*
	Б) на имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров
6. Определите, от чего зависит выбор способа и траектории передач	*А) состояния покрытия спортивной площадки*
	Б) характера противодействия соперника
	В) игровой сыгранности партнеров
7. Сколько по времени длится игра в баскетбол?	*А) 2 тайма по 20 минут*
	Б) 4 тайма по 10 минут
	В) 4 тайма по 12 минут
8. В каком городе был придуман баскетбол?	*А) Сейлем*
	Б) Спрингфилд
	В) Кеймбридж
	Г) Бостон
9. В каком году была создана НБА?	*А) 1946*
	Б) 1949
	В) 1935
	Г) 1951
10. Сколько изначально команд входило в Национальную баскетбольную лигу?	*А) 13*
	Б) 28
	В) 38
	Г) 41

Темы докладов (статей)

1. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
2. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
3. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
4. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.

5. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.

Темы рефератов

1. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
2. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
3. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
4. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.
5. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.

Семестр 8

Для текущего контроля ТК22:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1.Какой вид спорта или средство подготовки наиболее эффективно при развитии профессионально значимых свойств внимания	
2.Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается:	*А) в общем сужении кровеносных сосудов*
	Б) в повышении эластичности стенок кровеносных сосудов
	В) в увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них
3.Основными функциональными особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, являются:	*А) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных*
	Б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок
	В) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных
4.Какой вид спорта или средство подготовки наиболее эффективно развивает кардио-респираторную систему?	
5.Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?	*А) гиподинамия*
	Б) гипокинезия
	В) гипогликемия
6.Основной причиной наличия гипоксии при выполнении профессиональных задач является:	*А) гиподинамия*
	Б) высокий показатель МПК
	В) загрязнение воздуха
	Г) медицинская маска
7.Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам	*А) теппинг-теста*
	Б) пробы Генчи
	В) пробы Штанге
8.Какой показатель,	*А) ЖЕЛ или ФЖЕЛ*

используют при оценке функционирования дыхательной системы?	*Б) артериальное давление*
	В) ЭКГ
9.Оценить состояния вегетативной нервной системы можно при помощи:	*А) тест поза Ромберга*
	Б) Вегетативный индекс Кердо
	В) проба Генчи
10.Для оценки психоэмоционального состояния используется тест	*А) Пироговой*
	Б) САН
	В) Мартине

Темы докладов (статей)

1. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре.
2. Общая направленность применения тренажеров.
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Темы рефератов

1. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре.
2. Общая направленность применения тренажеров.
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

Для текущего контроля ТК23:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?	*А) 2*
	Б) 3
	В) 4
	Г) 5
2. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?	*А) жёлтая карточка*
	Б) красная карточка
	В) жёлтая и красная карточки вместе
	Г) жёлтая и красная карточки раздельно
3. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?	*А) выполнять подачу*
	Б) выполнять блокирование
	В) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
	Г) выходить на замену неограниченное количество раз
4. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр	*А) 2:0*
	Б) 2:2

произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?	*В) 2:1*
	Г) любой из указанных
5. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?	*А) капитан команды*
	Б) игрок, вышедший на замену
	В) игрок, имеющий предупреждение
	Г) либеро
6. Что из перечисленного запрещается в волейболе?	*А) блокирование подачи соперника*
	Б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
	В) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
	Г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками
7. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?	*А) 9*
	Б) 8
	В) 5
	Г) 3
8. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?	*А) засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч*
	Б) засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
	В) засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
	Г) засчитать каждой команде по 1 очку
9. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?	*А) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком*
	Б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
	В) единовременное касание мяча разными частями тела
	Г) удар при поддержке
10. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?	*А) последовательное касание одним действием при выполнении первого удара*
	Б) неумышленное касание игроком мяча
	В) к мячу одновременно коснулось несколько игроков

Темы докладов (статей)

1. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
2. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
3. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
4. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.
5. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.
6. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.

Темы рефератов

1. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
2. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.

3. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.

4. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.

5. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.

6. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.

Для текущего контроля ТК24:

Проверяемая компетенция: УК-7.2

Тест

Вопрос	*Варианты ответа*
1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?	*А) Ходьба;*
	Б) Бег;
	В) Прыжки;
	Г) Плавание.
2. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:	*А) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции;*
	Б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья;
	В) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.
3. Первые соревнования по спортивной ходьбе стали проводиться в…	*А)1483г.*
	Б)1344г.
	В) 1244г.;
	Г) 1674г
4. Считается, что пешеход идёт быстро, если он двигается со скоростью около …?	*А) 6 км/ч;*
	Б) 10 км/ч;
	В) 14 км/ч;
	Г) 20 км/ч.
5. Спортивная ходьба – это…	*А)олимпийская легкоатлетическая дисциплина в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй;*
	Б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;
	В) ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.
6.К видам лёгкой атлетики не относится …	*А) прыжки в длину;*
	Б) спортивная ходьба;
	В) прыжки с шестом;
	Г) прыжки через коня.
7. Длина шага при спортивной ходьбе увеличивается до …	*А) 110-120 см:*
	Б)50-60 см;
	В) 210-220 см;
	Г) 190-200 см.
8.Наибольшая нагрузка при спортивной	*А) Мышцы ног;*

ходьбе приходится на какие мышцы?	*Б) Мышцы рук;*
	В) Мышцы спины.
9.Спортивная ходьба – это…	*А) спортивный бег или гонки с препятствиями по пересечённой местности;*
	Б) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй;
	В) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
10.В спортивной ходьбе за правильностью техники следят сколько судей?	*А) от 6 до 9 судей;*
	Б) от 3 до 5 судей;
	В) от 1 до 3 судей;
	Г) от 10 до 20 судей.

Темы докладов (статей)

1. Техника и методика обучения бегу на длинные дистанции.
2. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.
3. Этапы проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Специальные упражнения легкоатлета для овладения техникой бега.
5. Специальные упражнения легкоатлета для овладения техникой прыжков.
6. Эффективность применения прыжковой подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов.
7. Специальные беговые упражнения в подготовке легкоатлетов.

Темы рефератов

1. Техника и методика обучения бегу на длинные дистанции.
2. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.
3. Этапы проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Специальные упражнения легкоатлета для овладения техникой бега.
5. Специальные упражнения легкоатлета для овладения техникой прыжков.
6. Эффективность применения прыжковой подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов.
7. Специальные беговые упражнения в подготовке легкоатлетов.