

ХТЗ | Бак | ХТОВ - Б1, Б.21 - 30/04/2018

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Нижегородский государственный технический университет  
им. Р.Е. Алексеева

Дзержинский политехнический институт (филиал)

Кафедра « Гуманитарные дисциплины »

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

*Ка*

О.А. Казанцев

«30»

2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Наименование дисциплины**

Физическая культура

**Направление подготовки**

18.03.01 «Химическая технология»

*код и название направления*

**Направленность (профиль)**

«Химическая технология органических веществ»

**Уровень образования**

бакалавриат

**Форма обучения**

заочная

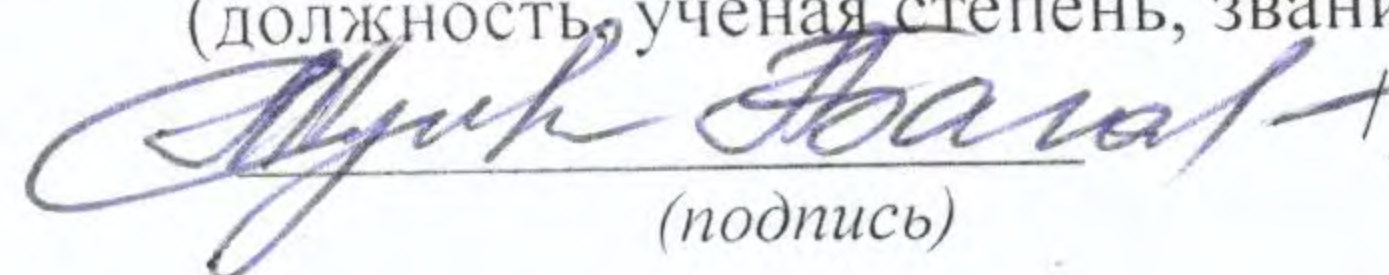
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Дзержинск, 2018

Составители рабочей программы дисциплины

Старший преподаватель \_\_\_\_\_

(должность, ученая степень, звание)

  
(подпись)

Жукова Л.А., Баганова А.А. /

(Ф. И. О.)

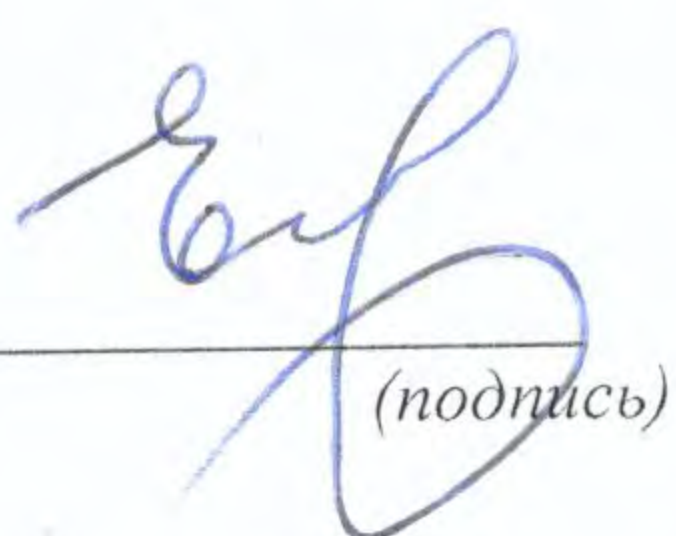
Рабочая программа принята на заседании кафедры Гуманитарные дисциплины

«30» 04 2018 г.

Протокол заседания № 9а

Заведующий кафедрой

«30» 04 2018 г.

  
(подпись)

/ А.И.Егоров /

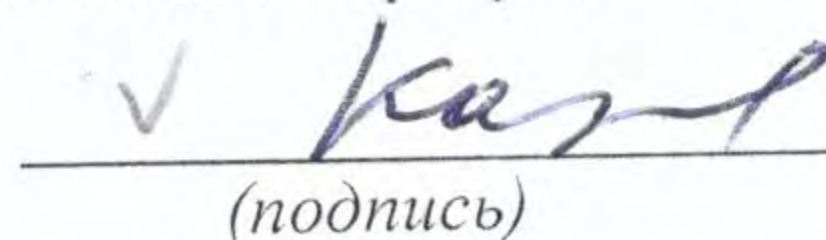
(Ф. И. О.)

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Химическая и пищевая технология»

(наименование кафедры)

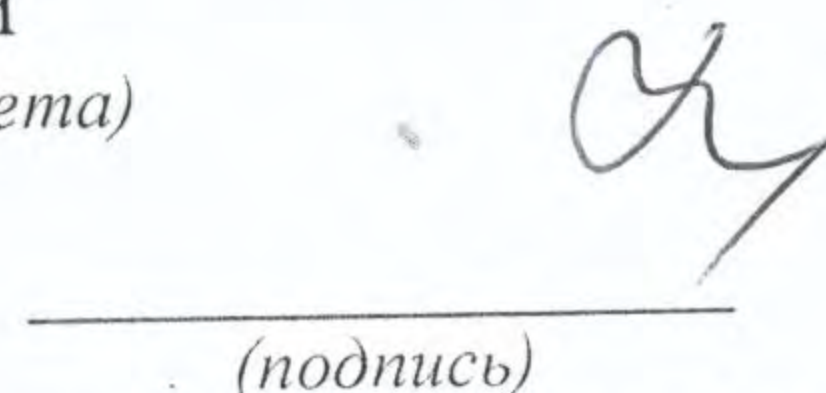
  
(подпись)

О.А.Казанцев

(расшифровка подписи)

Декан факультета инженерно-технический

(наименование факультета)

  
(подпись)

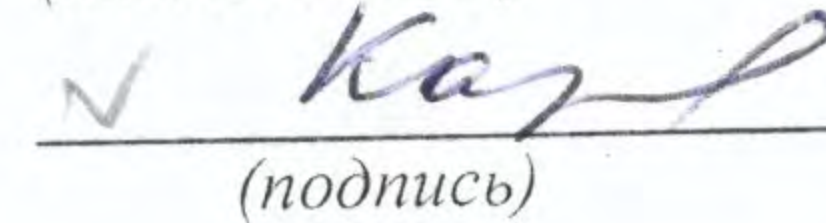
Г.В. Пастухова

(расшифровка подписи)

Председатель методической комиссии по профилю подготовки

«Химическая технология органических веществ»

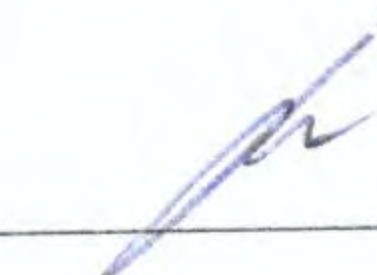
(наименование)

  
(подпись)

О.А.Казанцев

(расшифровка подписи)

Заместитель начальника ОУМБО



Е.Г.Воробьева-Дурнакина

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриат,.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	17
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	25
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	52
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	54
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	56
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	58
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	58

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б1.Б.21 «Физическая культура» - это дисциплина по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология», профиль «Химическая технология органических веществ», уровень образования-бакалавриат.

Профильными для данной дисциплины являются виды профессиональной деятельности: научно-исследовательская.

Данная дисциплина готовит к решению всех задач профессиональной деятельности в аспекте их связи с деятельностью человека, предприятия, социума, научно-техническим развитием общества.

Объекты профессиональной деятельности:

-нормативная документация.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).

#### 2.1. Учебная дисциплина обеспечивает:

- формирование части компетенции ОК -8- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Признаки и уровни освоения компетенций приведены в табл. 2.1.

Таблица 2.1 – Признаки и уровни освоения компетенций

Код и содержание компетенции	Формулировка дисциплинарной части компетенции	Уровень формирования компетенции, место дисциплины
ОК-8- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность поддерживать должный уровень физической подготовки	Уровень формирования- пороговый. Формируется частично совместно с дисциплиной Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре Итоговый контроль сформированности компетенции

		ОК-8 осуществляется на промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре »
--	--	--

**2.2. В результате изучения дисциплины бакалавр должен овладеть следующими знаниями, умениями и навыками в рамках формируемых компетенций (табл. 2.2):**

**Таблица 2.2 - Планируемые результаты обучения**

Уровень освоения компетенции	Описание признаков проявления компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)		
		Знать	Уметь	Владеть
<b>Компетенция ОК-8</b>				
пороговый	Способность поддерживать должный уровень физической подготовки	Основы понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Принципы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитании.	использовать потребности своего организма в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использовать приобретенный творческий опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия. Методами развития и совершенствования психологических способностей, качеств и свойств личности, самоопределением в физической культуре. Навыками обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяют психофизическую готовность студента к будущей профессии.

При наличии лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины, предусматривающей возможность достижения ими планируемых результатов обучения с учетом состояния здоровья и имеющихся заболеваний.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата.**

**3.1. Дисциплина Б1.Б21 «Физическая культура » реализуется в рамках базовой части Блока 1**

Дисциплина Б1.Б21 «Физическая культура » изучается на 1 курсе .

**3.2. Требования к входным знаниям, умениям и владением студентов:** Для освоения дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура » студент должен:

**Знать:**

- основы понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- принципы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания;

**Уметь:**

- использовать потребности своего организма в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- использовать приобретенный творческий опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

**Владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- методами развития и совершенствования психологических способностей, качеств и свойств личности, самоопределением в физической культуре;
- навыками обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяют психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Этапы формирования компетенций и ожидаемые результаты обучения, определяющие уровень сформированности компетенций, указаны в табл. 3.1, 3.2.

**Таблица 3.1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенций ОК-8 вместе с дисциплиной Б1.Б.21 «Физическая культура »**

Код	Название учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе сданной дисциплиной	Курсы /семестры обучения							
		1 курс							
		1	2						
ОК-8	Б1.Б.21 Физическая культура								
	Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре								

**Таблица 3.2 – Этапы формирования компетенции ОК-8 дисциплиной Б1.Б.21 «Физическая культура » вместе с дисциплиной Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре »**

Код	Наименование	Наименования дисциплин		
		Начальный этап (пороговый уровень)	Основной этап (углубленный уровень)	Завершающий этап (продвинутый уровень)
ОК-8	ОК-8-Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.21 Физическая культура  Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре		

#### 4. Объем дисциплины Б1.Б21 «Физическая культура» в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины (общая трудоемкость) составляет 2 зачетные единицы (з.е), что соответствует 72 академическим часам, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 62 часа.

В табл. 4.1 представлена структура дисциплины.

Таблица 4.1 - Структура дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		1			
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе:</b>	6	6			
<b>1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	2	2			
- лекции (Л)					
- лабораторные работы (ЛР)					
- практические занятия (ПЗ)	2	2			
- практикумы (П)					
<b>1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	4	4			
- групповые консультации по дисциплине	4	4			
- групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)					
- индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:					
- по проектированию: проект (работа)					
- по выполнению РГР					
- по выполнению КР					
- по составлению реферата, доклада, эссе					
<b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>	62	62			

Вид промежуточной аттестации (зачет/зачет*(зачет с оценкой)/экзамен)	4	4			
Общая трудоемкость, часы/зачетные единицы	72/2	72/2			

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины приведено в табл. 5.1.

Таблица 5.1 - Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий и их трудоемкость, часы						
		Всего часов (без экзамена)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Внеаудиторная контактная работа	СРС	Формируемые компетенции ОК, ОПК, ПК, ПСК
1	Основы физической культуры	12		2	■	4	6	ОК-8
2	Методика обучения техническим действиям в баскетболе	8		-	■	■	8	ОК-8
3	Методические инновации обучения технике нападения в футболе	4		-	■	■	4	ОК-8
4	Аэробика и ее новые направления физкультурно –оздоровительной спортивной массовой работе со студентами	4		-	■	■	4	ОК-8
5	Методика обучения техническим действиям в плавании	4		-	■	■	8	ОК-8



6	Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге	4		-	■	■	4	ОК-8
7	Лыжная подготовка	4		-	-	-	4	ОК-8
8	Методика обучения техническим действия в настольный теннис	4		-	-	-	4	ОК-8
9	Методика обучения техническим действиям в волейболе	8		-	-	-	8	ОК-8
10	Акробатика	4		-	-	-	4	ОК-8
11	Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике	8		-	-	-	8	ОК-8
	<b>Итого</b>	68		2	-	4	62	ОК-8

**Таблица 5.2 - Содержание разделов дисциплины (по лекциям). Лекции не предусмотрены**

**Таблица 5.3 – Темы практических занятий**

№ раздела	Наименование раздела	Код компетенции	Содержание темы (наименование темы, перечисление дидактических единиц)	Трудоемкость (час.)	Технология Оценивания
1	Методика обучения техническим действиям в баскетболе	ОК-8	Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре Тема 2.2 Методика обучения техническим передач в баскетболе Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе Тема 2.4 Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе		Выполнение тестов  Выполнение индивидуальных заданий
2	Методические инновации обучения технике нападения в футболе	ОК-8	Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе		Выполнение тестов  Выполнение индивидуальных заданий
3	Аэробика и ее новые направления физкультурно – оздоровительной спортивной массовой работе со студентами	ОК-8	Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике. Тема 4.3 «Аэробика для укрепления здоровья занимающихся».		Выполнение индивидуальных заданий
4	Методика обучения техническим действиям в плавании	ОК-8	Тема 5.1 Техника безопасности на воде Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца Тема 5.3 Виды плавания		Выполнение тестов
5	Методика обучения техническим действиям в	ОК-8	Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой		Выполнение тестов

	пауэрлифтинге		- приседание, жим, тяга Тема 6.3 Методика обучения техники игровому спорту		
6	Лыжная подготовка	ОК-8	Тема 7.1 Техника безопасности Тема 7.2 Методика обучения хода Тема 7.3 Стойки при спуске Тема 7.4 Торможение Тема 7.5 Подъемы		Выполнение тестов
7	Методика обучения техническим действиям в настольный теннис обучения техническим действиям в настольный теннис	ОК-8	Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале Тема 8.2 специальные упражнения для рук. Тема 8.3 жонглирование. Тема 8.4 подача и удары. Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара.	2	Выполнение тестов  Выполнение индивидуальных заданий
8	Методика обучения техническим действиям в волейболе	ОК-8	Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале Тема 9.2 Прием и передача мяча Тема 9.3 Подачи		Выполнение тестов  Выполнение индивидуальных заданий
9	Акробатика	ОК-8	Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики		Участие в групповых обсуждениях
10	Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике	ОК-8	Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности. Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		Выполнение тестов  Выполнение индивидуальных заданий

	Итого			2	
--	-------	--	--	---	--

**Таблица 5.4 - Темы лабораторных работ**  
Лабораторные работы не предусмотрены.

**Таблица 5.5 - Самостоятельная работа студентов**

№ раздела	Наименование темы	Код компетенции	Виды самостоятельной работы (детализация видов самостоятельной работы по каждому разделу)	Трудоемкость (час.)	Технология оценивания
1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	Участие в групповых обсуждениях
	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	Участие в групповых обсуждениях
	Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8	чтение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	2	Участие в групповых обсуждениях
	Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы рекомендованной по курсу -составление конспекта по рекомендованной литературе	2	Участие в групповых обсуждениях
2	Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы рекомендованной по курсу -составление конспекта по рекомендованной литературе -подготовка к тестированию	2	Выполнение тестов
	Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе	ОК-8	Виды передач: - техника передач двумя от груди, двумя сверху, одной сбоку; - исходное положение, техника движения рук; - передачи на месте с шагом вперед; - передачи после применения ведения мяча; - подготовительные и подводящие упражнения	2	Выполнение тестов

			при обучении.		
	Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе	ОК-8	Виды броска: - техника броска двумя от груди, двумя от головы, одной от головы; - исходное положение, техника движения рук; - бросок с прыжком, после передачи и ловли мяча, после ведения мяча; - подготовительные и подводящие упражнения при обучении.	2	Выполнение тестов
	Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе	ОК-8	Виды ведения и стоек: Применение их в зависимости от положения защитника: - положение кисти на мяче; - ведение на месте и в движении; - виды переводов мяча; - ведение с изменением скорости и направления; - подготовительные и подводящие упражнения при обучении.	2	Выполнение тестов
3	Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы рекомендованной по курсу -составление конспекта по рекомендованной литературе -подготовка к тестированию	1	Выполнение индивидуаль- ных заданий
	Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке	ОК-8	Виды перемещения: - бег: а) с изменением скорости; б) с изменением направления; - Прыжки: а) толчком одной ноги; б) толчком с двух ног; - Повороты: а) переступанием; б) прыжком; в) на опорной ноге; Остановки: а) выпадом; б) прыжком.	1	Выполнение тестов
	Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу	ОК-8	Виды удара: а) удары стопой б) удар головой -фазы удара: а) подготовительная фаза б) рабочая фаза в) завершающая фаза -удары по движущему мячу и стоящему на месте -удары головой с места и прыжке -правила назначения и применения ударов	1	Выполнение тестов
	Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе	ОК-8	Виды ведения: а) по прямой; б) с изменением направления движения; - техника ведения: а) внешней стороной стопы; б) внутренней стороной стопы; - фазы выполнения технического элемента; - подготовительные упражнения для обучения.	1	Выполнение тестов

4	Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности обучения движениям;	ОК-8	- виды шагов и сочетание их; - использование основных методов при обучении движениям; - частота движения, ее продолжительность и интенсивность.	2	Выполнение индивидуальных заданий
	Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике	ОК-8	Виды аэробики: - сущность и принципы работы в этой области; - основные принципы аэробики; - методика обучения движениям - виды шагов и сочетание их; - использование основных методов при обучении движениям; - частота движения, ее продолжительность и интенсивность Положительный эффект аэробного тренинга для укрепления здоровья. Биохимический эффект в положительном изменении тканей мускулатуры. Способы повышения интенсивности в занятиях базовой аэробики. Структура занятий. Команды в аэробике. Музыкальные характеристики, выбор темпа. Классификация базовых движений. Техника выполнения базовых шагов. Краткий алгоритм составления комбинаций. Методы разучивания хореографических комбинаций в аэробике.	2	Выполнение тестов
5	Тема 5.1 Техника безопасности на воде	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы рекомендованной по курсу -составление конспекта по рекомендованной литературе -подготовка к тестированию	2	Выполнение тестов
	Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца	ОК-8	-имитационные упражнения -упражнения в воде на дыхание -прыжки в воду с «тумбы» -повороты в воде	2	Выполнение тестов
	Тема 5.3 Виды плавания	ОК-8	-кроль на груди -кроль на спине -брасс -проплывание отрезков	4	Выполнение тестов
6	Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	Выполнение тестов
	Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой	ОК-8	-приседание -жим -тяга	1	
	Тема 6.3 Методика обучения технике гиревому спорту	ОК-8	-толчок -рывок	2	

7	Тема 7.1 Техника безопасности	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта	0.5	Выполнение тестов
	Тема 7.2 Методика обучения хода	ОК-8	-попеременный двухшажный -попеременный четырехшажный -одновременный беспашный -одновременный одношажный -одновременный двухшажный -коньковый	2	
	Тема 7.3 Стойки при спуске	ОК-8	-средняя -низкая -в выпаде -при отдыхе	0.5	
	Тема 7.4. Торможение	ОК-8	- плугом -упором -соскальзывание	0.5	
	Тема 7.5 Подъемы	ОК-8	-елочкой -полуелочкой -лесенкой	0.5	
8	Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале	ОК-8	-чтение основной и дополнительной литературы рекомендованной по курсу -составление конспекта по рекомендованной литературе -подготовка к тестированию	0,5	Выполнение тестов
	Тема 8.2 специальные упражнения для рук.	ОК-8	- вращательное движение кистью, предплечьем и всей рукой; - имитация быстрых ударов справа и слева с очень короткими замахами; - имитация движений подачи.	1	Выполнение тестов
	Тема 8.3 жонглирование.	ОК-8	- мячами для настольного тенниса; - подбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1	Выполнение тестов
	Тема 8.4 подача и удары.	ОК-8	- подачи и удары с вращением мяча вверх и вниз; - направление ударов; - по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	1	Выполнение тестов
	Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара	ОК-8	- накаты вращения мяча вверх; - сильный удар завершающий; - подрезки вращение мяча вниз; - подставка без вращения мяча - крутка мяча вправо; - крутка мяча влево; - Топ-спин: сильнейший, средней силы, со слабым вращением мяча.	0,5	Выполнение тестов
9	Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	Участие в групповых обсуждениях
	Тема 9.2 Прием и передача мяча	ОК-8	-сверху двумя руками -снизу двумя руками	2	Выполнение тестов
	Тема 9.3 Подачи	ОК-8	- нижняя прямая подача; - нижняя прямая подача в правую и левую часть площадки; - нижняя боковая подача; - верхняя прямая подача; - верхняя планирующая подача;	2	Выполнение тестов

			- подача в прыжке; - способы удара по мячу при подаче.		
	Тема 9.4 Нападающий удар	ОК-8	- боковой; - прямой; - обучение с помощью тренажерного устройства.	3	Выполнения тестов
10	Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	Выполнение тестов
	Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	
	Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	
	Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	1	
11	Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.	ОК-8	-изучение основной и дополнительной литературы -составление конспекта по рекомендованной литературе	2	Выполнение тестов



	Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции	ОК-8	Техника выполнения низкого старта; - выбегания с низкого старта и стартовый разгон; - бег на 100 м., 200 м.; - бег по прямой и финиширование	2	Выполнение тестов
	Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции	ОК-8	Обучение технике выполнения высокого старта, выбегания с высокого старта; - техника бега по дистанции (прямой, вираж); - бег на выносливость; - работоспособность по тесту Купера 6-ти, 12-ти минутный бег; - техника бега по пересеченной местности (вбегания в гору, с горы, преодоление препятствий)	2	Выполнение тестов
	Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	ОК-8	Тема №3 «Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» Основные фазы прыжка. - обучение технике отталкивания (разбег, отталкивание); - обучение технике фазы полета; - техника приземления; - средства и методы обучения; - прыжок в длину с разбега.	2	Выполнение тестов
			Итого	62	

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б 1.Б.21 «Физическая культура »**

**6.1. Темы и содержание учебных занятий в форме самостоятельной работы** представлены в табл. 6.1.

**Таблица 6.1. - Темы и содержание учебных занятий в форме самостоятельной работы**

Раздел	Тема	Содержание занятий	Трудоёмкость, часов
Раздел 1	Тема 1.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Всемирная история физической культуры и спорта. Кун Л., под общ, ред. В.В. Столбова. -М.: Радуга.1982 с.34-56. 2.Выполнение тестов 3.Подготовка к групповому осуждению	1
	Тема 1.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу:  Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. Жолдак В.И., Доротаев Н.В. -М.: Знание 1994.-с 34-70 Психофизиология физического воспитания. Ильин Е.П. .- М.:Просвящение.1980 с.28-65. 2. Подготовка к групповому осуждению	1
	Тема 1.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу:  .Резервы нашего организма. Агаджанян Н.А. -М.: Знание 1990.с.1-87 Основы здорового образа жизни Виленский М.Я., Горшков А.Г. СПО 1995 №4.5.6,1996 №1,2,3.	2
	Тема 1.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу:  Методические рекомендации по самоконтролю при занятиях оздоровительной физической культурой для студентов всех специальностей и всех форм обучения Жукова Л.А., Дугин В.А. НГТУ им.Р.Е. Алексева .2014.с 1-20 2. Подготовка к групповому осуждению	2
Раздел 2	Тема 2.1.	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу:  Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. С. 32-60 2.Выполнение тестов	2

	Тема 2.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу:  Тактические действия в баскетболе. Тактика в защите: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Сметанин А.Е., Баганова А.А. НГТУ им.Р.Е.Алексеева 2015.с 1-24	2
	Тема 2.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Тактические действия в баскетболе. Тактика нападения: Методические указания для студентов всех специальностей. Сметанин А.Е. НГТУ им. Алексеева.2011.с.1-20  2.Выполнение тестов	2
	Тема 2.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по освоению техники игры в баскетбол на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Сметанин А.Е., Дугин В,А. НГТУ им.Алексеева.2007.с.1-24  2.Выполнение тестов	2
Раздел 3	Тема 3.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.34-68 2.Выполнение тестов	1
	Тема 3.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.57-98 2.Выполнение тестов	1
	Тема 3.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.57-94  2.Выполнение тестов	1

	Тема 3.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по организации проведению занятий по развитию физических качеств в игровых видах спорта на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А.НГТУ им. Алексева.2013.с.1-19 2.Выполнение тестов	1
Раздел 4	Тема 4.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по организации проведению занятий по классической аэробике на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А., Зайцев В.Н. НГТУ им.Р.Е.Алексева.2012.с.1-23 2.Выполнение тестов	2
	Тема 4.2	.А 1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: аэробика для хорошего самочувствия. Купер К.-М.:ФиС.1989.с.1-35 Аэробные упражнения. Виру А.А. -М.: Фи С 1988.с.1-45 Управление движениями. Отв.ред.Митькин А.А., Пик Г.-М.: Наука.1990.с.23-45 2.Выполнение тестов	2
Раздел 5	Тема 5.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Учебник для студентов пединститутов. Никитский Б.Н.-М.: Просвящение 1981.с.1-68 2.Выполнение тестов	2
	Тема 5.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: 1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивное плавание. Каунсилмен Джеймс Е.Пер. с англ.-М.: Физкультура и спорт 1982.с.23-58 2.Выполнение тестов	2

	Тема 5.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по обучению плаванию кролем на спине для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева. 2008.с.1-25 2.Выполнение тестов	<b>4</b>
Раздел 6	Тема 6.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Профессионально прикладная подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие. -М.: Высшая школа.1985.с.1-45 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 6.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Профессионально прикладная подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие. -М.: Высшая школа.1985.с.1-45 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 6.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические указания. Применения пауэрлифтинга на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева 2007.с.1-26 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
Раздел 7	Тема 7.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Лыжный спорт. Под общ. ред. Матвеева Э.М. «Физкультура и спорт»,1975. Лыжный спорт. Масленников И.Б.-М.:ФиС.1984.с.25-67 2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>
	Тема 7.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Лыжный спорт. Под общ. ред. Матвеева Э.М. «Физкультура и спорт»,1975.с.37-87 Лыжный спорт. Масленников И.Б.-М.:ФиС.1984.с.1-36 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
	Тема 7.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Лыжный спорт. Под общ. ред. Матвеева Э.М. «Физкультура и спорт»,1975.с.27-48 Лыжный спорт. Масленников И.Б.-М.:ФиС.1984.с.39-68 2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>

	Тема 7.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Лыжный спорт. Под общ. ред. Матвеева Э.М. «Физкультура и спорт»,1975.с.59-106 Лыжный спорт. Масленников И.Б.-М.:ФиС.1984.с.47-113  2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>
	Тема 7.5	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по обучению коньковому лыжному ходу для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова. Л.А., Дугин В.А.НГТУ им.Р.Е. Алексева. 2010.с.1-22  2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>
Раздел 8	Тема 8.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: «Физкультура и спорт». 1975. с.37-88  2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>
	Тема 8.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: «Физкультура и спорт». 1975. с.47-96.  2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 8.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: «Физкультура и спорт». 1975. с.47-113  2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 8.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: «Физкультура и спорт». 1975. с.207-258  2.Выполнение тестов	<b>1</b>

	Тема 8.5	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по организации и проведению занятий по настольному теннису на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А., Зайцев В.Н. НГГТУ им.Р.Е.Алексеева.2013.с.1-24 2.Выполнение тестов	<b>0.5</b>
Раздел 9	Тема 9.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.287-315 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 9.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.268-330 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
	Тема 9.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по освоению техники игры в волейбол для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Дугин В.А., Сметанин А.Е. НГТУ им.Р.Е.Алексеева.2007. с.1-24 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
	Тема 9.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Спортивные игры. Учебник для физкультурных институтов. Под ред. Портных Ю.И. -М.: »Физкультура и спорт». 1975. с.227-267 2.Выполнение тестов	<b>3</b>
Раздел 10	Тема 10.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по определению вида спортивного травматизма и оказания первой помощи на занятиях по физическому воспитанию студентов. Ротанов Б.Е. НГТУ им. Р.Е.Алексеева. 2005.с.1-26 2.Выполнение тестов	<b>1</b>

	Тема 10.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Гимнастика. Палыга В.Д. Учебное пособие -М.: Просвящение 1982с.1-47. 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 10.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Методические рекомендации для студентов всех специальностей и всех форм подготовки. Жукова Л.А., Баганова А.А. НГТУ им.Р.Е.Алексеева.2007.с.1-23 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
	Тема 10.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по организации физкультурных пауз для восстановления и повышения умственной работоспособности студентов и сотрудников ДПИ НГТУ в течение рабочего дня. Ротанов Б.Е., Баганова А.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2005.с.1-25 2.Выполнение тестов	<b>1</b>
Раздел 11	Тема 11.1	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Легкая атлетика. Учебник для физ,институтов, под.ред.Озолин.-М.: «Физкультура и спорт» 1986, с.58-105 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
	Тема 11.2	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Легкая атлетика. Учебник для физ,институтов, под.ред.Озолин .- М.: «Физкультура и спорт» 1986, с.267-298 2.Выполнение тестов	<b>2</b>
	Тема 11.3	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Бег на длинные и средние дистанции: Система подготовки /Ф.П.Суслов. Ю.А. Попов, В.В. Кузнецов, -М.: Физкультура и спорт,1982.-с.25-89 2.Выполнение тестов	<b>2</b>



	Тема 11.4	1.Чтение основной и дополнительной литературы, рекомендуемой по курсу: Методические рекомендации по освоению технике бега на короткие дистанции на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексева.2007.с.1-23 2.Выполнение тестов	2
--	--------------	---	---

## 6.2. Список литературы для самостоятельной работы

Список литературы для самостоятельной работы представлен в табл. 6.2.

№ пп	Наименование источника
1	Лыжный спорт. Масленников И.Б.-М.:ФиС.1984.
2	Резервы нашего организма. Агаджанян Н.А.-М.:Знание 1990.
3	Аэробика для хорошего самочувствия. Купер К.-М.:ФиС.1989..
4	Аэробные упражнения. Виру А.А.-М:ФиС 1988.
5.	Управление движениями. Отв.рект. Матькин А.А., Пик Г.-М.:Наука.1990

## 6.3. Методическое сопровождение самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине регламентируется следующими разработками:

1. «Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/met\\_rekom\\_organiz\\_samoct\\_rab.pdf?20](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/met_rekom_organiz_samoct_rab.pdf?20).

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б 1.Б.21 «Физическая культура »

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенций (с указанием дисциплин, формирующих компетенции совместно с дисциплиной «физическая культура» отражены в разделе 3 (табл. 3.1 и 3.2)

Зная этапы формирования компетенций и место дисциплины «Физическая культура» в этой ценностной цепочке создаем систему оценки уровней сформированности компетенций и результатов обучения по данной дисциплине. Для этого планируем результаты обучения (знать, уметь и владеть) оцениваем, применив определенные критерии оценки, для чего формируем шкалу и процедуры оценивания (табл. 7.1).

Для каждого результата обучения выделяем 4 критерия, соответствующих степени сформированности данной компетенции (или ее части).

Эталонный планируемый результат соответствует критерию 4 (точность, правильность, соответствие).

Критерии 1-3 – показатели «отклонений от «эталона»».

Критерий 2 – минимальный приемлемый уровень сформированности компетенции (или ее части).

**Таблица 7.1. – Шкалы оценивания на этапе промежуточной аттестации по дисциплине Б 1.Б.21 «Физическая культура»**

№ пп	Наименование этапа	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания (j – уровень оценивания)				Этапы контроля
			ниже порогового К1	Пороговый К2	Углубленный К3	Продвинутый К4	
1	Усвоение материала дисциплины	Знание компонента	Отсутствие усвоения	Не полное усвоение	Хорошее усвоение	Отличное усвоение	зачет
		Деятельностная компонента (Задачи, задания)	Отсутствие решения	Решение с ошибками	Правильное решение с отдельными недочетами	Правильное решение без ошибок	

Критерии для определения уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины при промежуточной аттестации (зачет):

Знаниевый компонент (знания) включает в себя планирование знаний на следующих уровнях:

- уровень знакомства с теоретическими основами - З<sub>1</sub>;
- уровень воспроизведения - З<sub>2</sub>;
- уровень извлечения новых знаний - З<sub>3</sub>.

Деятельностный компонент (умения и навыки) планируется на следующих уровнях:

- умение решать типовые задачи с выбором известного метода, способа - У<sub>1</sub>;
- умение решать задачи путем комбинации известных методов, способов - У<sub>2</sub>;
- умение решать нестандартные задачи - У<sub>3</sub>.

Дисциплина Б1.Б.20 «Физическая культура» совместно с дисциплиной Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» формируют компетенции ОК-8 на пороговом уровне.

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (табл. 7.2)

**Таблица 7.2 – Показатели достижений заданного уровня освоения компетенций в зависимости от этапа формирования**

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
	1. Отсутствие усвоения	2. Неполное усвоение	3. Хорошее усвоение	4. Отличное усвоение	
<b>ЗНАТЬ ОК-8</b>					
<b>З1</b> – теоретические основы для поддержания уровня физической подготовки	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовки	Знает как поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения деятельности, не может самостоятельно пользоваться в профессиональной деятельности	Знает как поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения деятельности, может самостоятельно пользоваться в профессиональной деятельности	Знает как поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения профессиональной деятельности,	Тестирование, участие в групповых обсуждениях, выполнение индивидуальных заданий.
<b>З2</b> – основы внедрения теоретических знаний для использования в самостоятельной работе	Не знает основы внедрения теории для использования в самостоятельной работе	Не твердо знает основы теории для использования в самостоятельной работе	Знает основы внедрения теории для использования в самостоятельной работе	Уверенно знает основы внедрения теории для использования в самостоятельной работе	Тестирование, участие в групповых обсуждениях, выполнение индивидуальных заданий.
<b>УМЕТЬ ОК-8</b>					
<b>У1</b> - использовать пройденный материал по физической подготовки в профессиональной деятельности	Не может применять пройденный материал в самостоятельной работе	Испытывает затруднения при использовании материала в профессиональной деятельности	Способен использовать пройденный материал, но допускает незначительные ошибки.	Способен уверенно использовать пройденный материал в самостоятельной работе, способен планировать и рассчитывает физические затраты	Тестирование, участие в групповых обсуждениях, выполнение индивидуальных заданий

## 7.3. Материалы для текущей аттестации

Шкалы оценивания этапа текущей аттестации приведены в табл. 7.3.

**Таблица 7.3 - Этап текущей аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт**

Вид оценивания аудиторных занятий	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания на этапе текущего контроля			
		1. Отсутствие усвоения	2. Неполное усвоение	3. Хорошее усвоение	4. Отличное усвоение
Работа на лекциях	Участие в групповых обсуждениях	<i>Отсутствие участия</i>	Единичное высказывание	Активное участие в обсуждении	<b>Высказывание неординарных суждений с обоснованием точки зрения</b>
	Выполнение тестов	<i>Выполнение менее 50%</i>	<b>Выполнение выше 50%</b>	<b>Выполнение более 75%</b>	<b>Выполнение более 95%</b>

<b>Оценка</b>	незачет	зачет	зачет	зачет
---------------	---------	-------	-------	-------

#### Критериальная оценка:

Ниже порогового	незачет	1.1
Пороговый уровень	зачет	1.2 + 2.2 или 1.1 + 2.2
Углубленный уровень	зачет	

#### 7.4. Материалы для промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б.21 является зачет

Шкала оценивания этапа промежуточной аттестации (*зачет*) приведена в табл. 7.4.

Таблица 7.4 – Этап промежуточной аттестации по дисциплине

Наименование этапа оценивания	Технология оценивания		Шкала (уровень) оценивания на этапе промежуточной аттестации				Этапы контроля
			1. Отсутствие усвоения (ниже порогового)	2. Неполное усвоение (пороговый)	3. Хорошее усвоение (углубленный)	4. Отличное усвоение (продвинутый)	
Усвоение материала	Знаниевая компонента	З	Выполнены не все работы	Выполнена часть работ	Выполнены работы на 75%	Выполнены все работы	зачет
	Деятельностная компонента	У	Менее 50% теста	Решение с ошибками	Правильное решение с отдельными замечаниями	Верное решение без ошибок	зачет
<b>Оценка</b>			Не зачет	зачет	зачет	зачет	

#### Критериальная оценка (на основании табл. 7.2):

Ниже порогового	незачет	З <sub>1</sub>
Пороговый уровень	зачет	З <sub>1</sub> + У <sub>1</sub> или З <sub>2</sub> + У <sub>1</sub>

## Критерии оценивания знаний на зачете без оценки.

**Оценки "Зачет"** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного с учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой.

**Оценки "Незачет"** по дисциплине имеет обучающийся, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебного материала, допустивший принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. Эти обучающиеся, не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**7.5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной деятельности**

### 7.5.1. Конкретная технология оценивания, оценочные средства

Конкретная технология оценивания, в зависимости от вида учебной работы, представлена в табл. 5.2 - 5.5, оценочные средства указаны в табл. 7.5.

Для выполнения процедур оценивания составлен паспорт оценочных средств (табл. 7.5)

**Таблица 7.5 - Паспорт оценочных средств**

№ п/п	Тематика для контроля	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Количество тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	Количество
1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры. Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	12
2	Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	12

	<p>Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе</p> <p>Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе</p>				
3	<p>Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре</p> <p>Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игроков на площадке</p> <p>Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу</p> <p>Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	6
4	<p>Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности</p> <p>Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике.</p> <p>Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся.</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	6
5	<p>Тема 5.1 Техника безопасности на воде</p> <p>Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца</p> <p>Тема 5.3 Виды плавания</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	8
6	<p>Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале</p> <p>Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой</p> <p>- приседание, жим, тяга</p> <p>Тема 6.3 Методика обучения техники игровому спорту</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	12
7	<p>Тема 7.1 Техника безопасности</p> <p>Тема 7.2 Методика обучения хода</p> <p>Тема 7.3 Стойки при спуске</p> <p>Тема 7.4 Торможение</p> <p>Тема 7.5 Подъемы</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	10
8	<p>Тема 8.1 Техника безопасности в</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	

	<p>спортивном зале</p> <p>Тема 8.2 специальные упражнения для рук.</p> <p>Тема 8.3 жонглирование.</p> <p>Тема 8.4 подача и удары.</p> <p>Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара.</p>				10
9	<p>Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале</p> <p>Тема 9.2 Прием и передача мяча»</p> <p>Тема 9.3 Подачи</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	
10	<p>Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки</p> <p>Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие</p> <p>Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения</p> <p>Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	8
11	<p>Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции</p> <p>Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги</p>	ОК - 8		Вопросы для группового обсуждения	12

**7.5.2. Комплект оценочных материалов, предназначенных для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения**

**7.5.2.1. Комплект оценочных материалов для текущей аттестации**  
**Таблица 7.6 - Оценочные средства дисциплины для текущей аттестации**

	Код формируемой компетенции	Вопросы (номера вопросов)	Задания (номера заданий)
--	-----------------------------	---------------------------	--------------------------

1	ОК-8	Тестирование 1-233	
---	------	--------------------	--

Тесты, проводимые в письменной форме (количество оценочных средств согласно паспорту, таблицы 7.5)

## 1. Физическая культура

### 1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

### 2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

### 3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

### 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

### 5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

### 6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

### 7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

### 8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

### 9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.



**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

**предполагает:**

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность — это:**

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

**20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;  
г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — учителя, проводящего урок;  
б — классного руководителя;  
в — своих сверстников по классу;  
г — школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а — антропометрическими показателями;  
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а — 14-15 годам;  
б — 17-18 годам;  
в — 19-20 годам;  
г — 22-25 годам.

**26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а — строго регламентированы;  
б — представляют собой игровую деятельность;  
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;  
г — создают развивающий эффект.

**27. Техникой движений принято называть:**

а — рациональную организацию двигательных действий;  
б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  
в — способ организации движений при выполнении упражнений;  
г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;  
в — ловкость;  
г — бодрость;  
д — выносливость;  
е — быстрота;  
ж — сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а — выносливость;  
б — скоростно-силовые и координационные;  
в — гибкость.

**30. Ловкость — это:**

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;  
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;  
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;  
б — способность человека быстро набирать скорость;  
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;  
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;  
г — эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;  
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;  
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  
г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;  
б — напряжением определенных мышечных групп;  
в — временем и количеством повторений двигательных действий;  
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

а — если обучающийся недостаточно физически развит;  
б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  
в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;  
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;  
б — спортивным играм;  
в — спринту;  
г — бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;  
б — высокий старт;  
в — вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а — гибкий;  
б — упражняю;  
в — преодолевающий.

**41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а — Осло;  
б — Саппоро;  
в — Сочи;  
г — Ванкувере.

**42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б — генетикой и наследственностью человека;  
в — влиянием социальных и экологических факторов;  
г — двигательной активностью человека.

**43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а — для мышц ног;  
б — типа потягивания;  
в — махового характера;  
г — для мышц шеи.

**44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;  
б — через рот и нос одновременно;  
в — только через рот;  
г — только через нос.

**45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают**

**дополнительный период  
продолжительностью:**

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

**46. Два очка в баскетболе  
засчитывается при броске в  
корзину:**

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

**47. Правилами волейбола каждой  
команде во время игры  
предоставлено максимум.....  
удара (передачи) для  
возвращения мяча на сторону  
соперника (не считая касания на  
блоке):**

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

**48. Вид деятельности, являющийся  
предметом соперничества и  
исторически оформившийся как  
способ выявления и сравнения  
человеческих возможностей,  
принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

**49. Основой методики воспитания  
физических качеств является:**

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

**50. Назовите способы передвижения  
человека (несколько ответов):**

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

**51. Какие основные базовые виды  
двигательных действий входят в  
школьную программу  
физического воспитания  
(несколько ответов):**

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

**52. Олимпийский символ  
представляет собой пять  
переплетенных колец,  
расположенных слева направо в  
следующем порядке:**

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53. Пять олимпийских колец  
символизируют:**

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54. Укажите, кто из выдающихся  
спортсменов РФ в настоящее  
время является членом  
Международного олимпийского  
комитета (МОК):**

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

**55. Основным показателем,  
характеризующим стадии  
развития организма, является:**

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

**56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

**57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

**58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

**59. Гиподинамия — это:**

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

**60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

#### **Ответы на тестовые вопросы.**

1. в	16. г	31. а	46. г
2. в	17. г	32. в	47. в
3. а	18. г	33. в	48. б
4. в	19. б	34. б	49. б
5. а	20. б	35. а	50. а, б, в
6. б	21. в	36. б	51. б, г, д
7. в	22. б	37. б	52. в
8. а	23. а	38. а	53. в
9. в	24. а	39. б	54. в
10. б	25. г	40. б	55. а
11. б	26. в	41. г	56. в
12. в	27. а	42. а	57. в
13. а	28. а, г	43. б	58. а
14. б	29. б	44. в	59. а
15. б	30. а	45. в	60. а

#### **2. Баскетбол**

1. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Высота баскетбольной корзины (см):  
а) 300; б) 305; в) 310.
3. Окружность мяча (см):  
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
4. Вес мяча (г):  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):  
а) 4; б) 5; в) 6.
6. Майки игроков должны быть пронумерованы:  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

7. В каком году появился баскетбол как игра:  
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
8. Кто придумал баскетбол как игру:  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
9. Встреча в баскетболе состоит из:  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.
10. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?  
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд. в) выполняется один штрафной бросок.
11. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):  
а) 5,6; б) 4,8; в) 6.
12. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:  
а) 30; б) 28; в) 24.
13. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?  
а) 8; б) 10; в) 12.
14. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?  
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
15. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):  
а) 5; б) 4; в) 3.
16. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:  
а) одно очко;  
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска); в) три очка.
17. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:  
А – 1 очко Б – 2 очка В – 3 очка
18. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:  
А) – 7; Б) – 6; В) – 5; Г) – 4;
19. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:  
А) – стритбол; Б) – мини-бол; В) – мини-баскетбол;
20. Что означает слово «баскетбол»:  
А) – ворота; Б) – сумка-мяч; В) – корзина-мяч;

### 3. Футбол

1. Что нельзя делать полевым игрокам?  
А) Брать в руки мяч; Б) бегать по полю; В) разговаривать; Г) стоять
2. Как называется мяч, забитый футболистом в свои ворота?  
А) мотогол; Б) автогол; В) аэрогол
3. Как называется известный футбольный приз?  
А) "Серебряная подкова"; Б) "Хрустальная туфелька"; В) "Золотая бутса"; Г) "Сафьяновый сапог"
4. Как в футболе называют иностранного игрока клубной команды?  
А) легионер; Б) ополченец; В) партизан; Г) перекачи - поле
5. Как называют игрока, ведущего футбольный мяч?  
А) дистрибьютер; Б) драйвер; В) дилер; Г) дриблер
6. Сколько футболистов из одной команды играют на поле?

А) 10; Б) 6; В) 11; Г) 14

7. Какого амплуа не существует в футболе?

А) передний нападающий; Б) нападающий; В) защитник; Г) голкипер

#### **4. Аэробика**

1. Возникновение аэробики
2. Направления аэробики
3. Фазы занятий

#### **5. Плавание**

1. Свойства воды
2. Техника спортивных способов плавания
3. Кроль на груди
4. Кроль на спине
5. Дельфин
6. Брасс
7. Техника стартов
8. Техника ныряния в длину и глубину
9. Обучение плаванию
10. Общая физическая подготовка
11. Техническая подготовка

#### **6. Пауэрлифтинг, гиря**

1. Гигиенические требования к местам тренировки и соревнований.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Характеристика двигательного и энергетического режима работы.
4. Особенности питания.
5. Вредные факторы, влияющие на здоровье спортсмена.
6. Заболевания и травмы. Методы профилактики.
7. Методы реабилитации.

#### **7. Лыжная подготовка**

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в... году.  
а). 1956 г. (Италия); б). 1960 г. (США); в). 1964г. (Инсбрук).
2. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII зимних Олимпийских играх.  
а). Раиса Ерошина; б). Алевтина Колчина; в). Любовь Баранова (Колчина).
3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...  
а). Ног; б). Туловища; в). Рук; г). Произвольно.
4. Существуют попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. В чём существенная разница между этими ходами?  
а). В длине скользящего шага; б). В маховом выносе ноги;  
в). В подседании перед толчком ногой; г). В работе рук.
5. Основой техники попеременного двухшажного хода является...  
а). Широкий скользящий шаг; б). Попеременная работа палками; в). Сильное отталкивание ногой.
6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?  
а). Незаконченный толчок ногой; б). Двухопорное скольжение;

- в). Незаконченный толчок рукой; г). Короткий скользящий шаг.
7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре....
- а). -4...-7\*С; б). -10...-12\*С; в). -14...-16\*С.
8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?
- а). Потере равновесия при скольжении; б). Укорочению скользящего шага; в). Снижению силы отталкивания ног; г). Снижению силы отталкивания рукой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно-и двухшажного ходов?
- а). Широкий скользящий шаг; б). Недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками; в). Незаконченный толчок палками; г). Подседание при отталкивании палками.
10. К попеременным ходам относится...
- а). Бесшажный ход; б). Одношажный ход; в). Двухшажный ход.
11. К одновременным ходам относится...
- а). Двухшажный ход; б). Трёхшажный ход; в). Четырёхэтажный ход.
12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
- а). Попеременный двухшажный ход; б). Одновременный бесшажный ход; в). Одновременный одношажный ход; г). Одновременный двухшажный ход.
13. Выбор способа подъёма в гору зависит от ...
- а). Крутизны склона; б). Длины палок; в). Длины лыж.
14. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склоны крутизной 15-25 \*?
- а). Одновременный бесшажный; б). Одновременный одношажный; в). Одновременный двухшажный; г). Попеременный двухшажный.
15. При спуске с горы наиболее частой причиной является...
- а). Сгибание ног в коленях; б). Чрезмерный наклон туловища вперед; в). Выставление вперед одной ноги; г). Неровная лыжня.
16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?
- а). Низкая; б). Средняя; в). Высокая.
17. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:
1. Широкие скользящие шаги. 2. Одновременное отталкивание палками. 3. Два коротких скользящих шага. 4. Сильное отталкивание рукой. 5. Попеременное отталкивание палками. 6. Наклон туловища вперед?
- а). 2,1,6; б). 1,4,5; в). 3,5,6; г). 1,2,6.
18. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:
1. Два коротких скользящих шага. 2. Два широких скользящих шага 3. Попеременное отталкивание палками. 4. Одновременное отталкивание палками. 5. Наклон туловища вперед с навалом на палки?
- а). 1,4,5; б). 2,3,5; в). 2,4,5.
19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
- а). Упором; б). Переступанием; в). Плугом; г). На параллельных лыжах.
20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
- а). Присесть и упасть вперед по ходу спуска; б). Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад; в). Глубоко присесть и упасть назад-в сторону, лыжи развернуть поперёк склона.
21. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
- а). Торможение палками сбоку; б). Глубокий присед; в). Умышленное падение на бок; г). Выставление палок кольцами вперед.



22. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки.  
а). Повторный; б). Интервальный; в). Равномерный.
23. Основным методом развития скорости у лыжника является... метод тренировки.  
а). Равномерный; б). Контрольный; в). Повторный; г). Интервальный.
24. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...  
а). Время проведения соревнований; б). Температуру воздуха и наличие ветра;  
в). Состояние снега (наст, гололёд и другое); г). Рельеф местности.
25. Причиной потёртости ноги чаще всего бывает...  
а). Тесная обувь; б). Длительное передвижение; в). Мягкая лыжня; г). Усталость.
26. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?  
а). Растирает обмороженное место сухой теплой рукой; б). Растирает кожу варежкой;  
в). Растирает кожу снегом.
27. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?  
а). Сильный ветер; б). Снегопад; в). Усталость; г). Повышенная температура тела.
28. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...  
а). Касанием рукой лыжника; б). Касанием палкой лыж соперника;  
в). Наезжание на пятки лыж; г). Голосом.
29. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны...  
а). Сойти с лыжни одной лыжей; б). Сойти с лыжни обеими лыжами;  
в). Остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
30. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?  
а). Гимнастика; б). Волейбол; в). Борьба; г). Лыжные гонки.
- Правильные ответы:

## 8. Настольный теннис

1. При подсчете результатов в группе игроку начисляют  
а) 2 очка за победу и 0 очков за поражение  
б) 1 очко за победу и 0 очков за поражение  
в) 0 очков за неявку  
г) 3 очка за победу
2. Матч из пяти одиночных встреч (**a-x, b-y, c-z, a-y, b-x**) играют одновременно на двух столах. После трех матчей счет 2-1 в пользу команды **abc**. **b** выигрывает у **x**, в то время как встреча **a-y** продолжается. Главному судье следует  
а) закончить матч, прервав встречу **a-y** и объявить окончательный счет 3-1  
б) объявить окончательный счет 3-1, но дать доиграть встречу **a-y** для подсчета рейтинга;  
в) дать доиграть встречу **a-y** и объявить счет 4-1 в случае победы **a**;  
г) дать доиграть встречу **a-y** и исключить результат встречи **b-x** из протокола матча в случае победы **a**.
3. Если ракетка **X** не повреждена, он может её заменить на другую в течение встречи  
А) в любое время при условии, что он покажет новую ракетку судье и **A**  
Б) только в перерыве между партиями при условии, что он покажет новую ракетку судье и **A**  
В) в любое время с согласия **A**  
г) ни в какой период встречи
4. В командном матче **X/Y** жалуются, что **A/B** пользуются сигналами тренера как подавать. Тренера предупредили и он прекратил подсказывать, но его помощник продолжил сигнализировать подсказки **A/B**. Судье следует  
А) доложить рефери  
б) присуждать очко **X/Y** каждый раз, когда будет дан незаконный совет  
В) отправить помощника тренера за пределы игровой зоны

г) объявить переигровку и предупредить помощника тренера за дачу запрещённых советов

5. В личной встрече игрок может апеллировать

А) к судье против решения судьи-ассистента о том, что его возврат пролетел мимо стола

Б) к судье против ошибки судьи-счётчика ударов в счёте ударов

В) к судье против решения судьи-ассистента, что он ударил мяч при подаче над столом

Г) к главному судье против интерпретации судьёй правил подачи

6. В личных соревнованиях тренер А просигнализировал тайм-аут, но А говорит, что он не хочет этого. Судья должен

А) разрешить тайм-аут на одну минуту и после этого А не имеет права на другой тайм-аут

Б) разрешить тайм-аут, а поскольку А готов играть тайм-аут заканчивается незамедлительно

В) не разрешать тайм-аута, потому что решение игрока является окончательным

Г) разрешить тайм-аут и позволить Х получить указания тренера не более чем одну минуту

7. В командном матче ABC против XYZ игрок В даёт запрещённый совет А в первой встрече и получает предупреждение. В следующей одиночной встрече этого же матча А даёт запрещённый совет В.

А) предупредить А, показав жёлтую карточку

Б) показать красную карточку и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он может вернуться только для дополнения В в парной встрече или для своей одиночной встречи

В) показать жёлтую и красную карточку вместе и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он может вернуться только на свою следующую встречу (одиночную или парную)

Г) показать красную карточку и потребовать, чтобы А покинул игровую зону. Он не может вернуться до конца матча.

8. В парной встрече Х подает на А в первой партии. В начале второй партии В подает на Х и правильные возвраты выполняют Х и А. Но У ошибается и понимает, что последовательность подачи и приема ошибочна. Судья обязан:

А)– присудить очко А/В, так как У допустил ошибку, и продолжить встречу с подачей А на Х.

Б)– присудить очко Х/У, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей А на У.

В)– присудить очко А/В, так как У допустил ошибку, и продолжать встречу с подачей В на У.

Г)– объявить переигровку, так как подавал неправильный игрок, и продолжать встречу с подачей А на Х.

9. Прибыв на парную встречу Х/У были одеты в синие рубашки, А в красную, а В в жёлтую. А/В сказали, что они из разных Ассоциаций и что каждый из них носит цвет определённый их Ассоциацией. Судье необходимо

А) настоять, чтобы А и В одели рубашки одного цвета

Б) доложить рефери

В) разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они явно отличаются от таковых, надетых на Х/У

Г) разрешить им быть одетыми в рубашки разного цвета, поскольку они из разных Ассоциаций

10. А выиграл при подбрасывании монеты перед началом встречи. А

А) должен выбрать, кто будет подавать первым, а Х должен затем выбрать сторону, на которой он будет играть

Б) должен выбрать либо определённую сторону или подавать или принимать первым

В) решить, кто будет подавать первым и на какой стороне он будет играть

Г) может выбрать либо кто подаёт первым, либо сторону или потребовать, чтобы Х сделал выбор первым

11. В течение первой партии А забросил свою ракетку в ограждение и судья сделал ему предупреждение, показав жёлтую карточку. В конце партии А ударил ограждение. Судья должен
- А) снова предупредить его, поскольку партия закончилась
  - Б) присудить штрафное очко Х и начать следующую партию со счёта 1-0 в пользу Х
  - В) пригласить рефери
  - Г) не обращать внимания на инцидент, т.к. А был расстроен своей игрой
12. В третьей партии одиночной встречи, которую играют при действии правила активизации игры (13 ударов), первым подающим будет
- А) игрок, который подавал первым во встрече
  - Б) игрок, который подавал последним во 2<sup>й</sup> партии
  - В) игрок, который принимал первым во встрече
  - Г) игрок, который принимал последним во 2<sup>й</sup> партии
13. Когда В подавал на У в парной встрече, А стоял впереди своего партнёра таким образом, что действия В при подаче были заслонены от У и от судьи-ассистента; У не смог выполнить правильного возврата
- А) переиграть, потому что действия В при подаче не были видны У
  - Б) переиграть и предупредить А за недостойное поведение
  - В) очко Х/У, потому что действия В при подаче не были видны У
  - Г) очко А/В, поскольку У не выполнил правильного возврата
14. А подаёт при счёте 9-10. Как только мяч, возвращённый Х, коснулся игровой поверхности, часы встречи показали, что 10 минут истекли.
- А) продолжать игру и не предпринимать никаких дальнейших действий
  - Б) объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи А
  - В) объявить “переиграть” и продолжить при действии правила активизации игры с подачи Х
  - Г) продолжить игру, но следующую партию встречи начать при действии правила активизации игры
15. В одиночной встрече командного матча игрок может получать совет
- А) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных либо игроком, либо его капитаном
  - Б) только от его капитана команды в течение перерывов между партиями
  - В) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных им самим или его капитаном
  - Г) только от обозначенного советчика в течение перерывов между партиями и других разрешённых остановок игры
16. Перед началом 2-ой партии, Х замечает, что пол имеет впадину на том месте где он обычно стоит для приема подачи и он просит сдвинуть стол так чтобы тот перекрывал это место. Судья обязан:
- А) сдвинуть стол так, чтобы тот перекрыл неровный пол.
  - Б) перенести игру на свободный стол, если это возможно
  - В) просить продолжить игру до конца партии и тогда доложить главному судье.
  - Г) доложить главному судье
- 17 Мяч автоматически выходит из игры, если
- А) он касается рубашки игрока
  - Б) он вылетает за пределы игровой площадки
  - В) он взлетает выше уровня светильников
  - Г) он ударяется о стойку, поддерживающую сетку
- 18 А возвратил мяч ударом тыльной стороны его руки с ракеткой и тот ударился о площадку Х возле сетки. Когда Х бросается вперёд, чтобы отбить мяч, его рука с ракеткой ложится на

игровую поверхность; в этом положении мяч касается его ракетки и рикошетом отлетает на площадку А.

- А) никаких действий, поскольку мяч всё ещё в игре
- Б) переиграть, т.к. А ударил мяч рукой с ракеткой
- В) очко Х, потому что А ударил мяч рукой с ракеткой
- Г) очко А, так как рука с ракеткой Х коснулась игровой поверхности

19. А кинулся вперёд, чтобы отразить укороченный удар, при котором мяч задел сетку и выполнил правильный возврат. но его рубашка зацепилась за комплект сетки. Х, отвлеченный этим недоразумением, не делал попытки вернуть мяч. Судья должен

- а) объявить переигровку, поскольку Х не делал попытки вернуть мяч
- б) присудить очко А, так как Х оплошал с правильным возвратом
- в) присудить очко Х, потому что рубашка А коснулась сетки
- г) объявить переигровку, поскольку А зацепился за сетку, но не коснулся её рукой

20. В личных соревнованиях тайм-аут:

- А) можно запросить один раз за встречу каждым игроком или парой, но не в первой партии.
- Б) продолжительностью до 1 минуты или до того как оба игрока или пары готовы продолжать (что раньше).
- В) может запросить только игрок или пара но не тренер.
- Г) продолжительностью до 1 минуты или до того как игрок или пара, кто взял тайм-аут готова продолжать (что раньше).

21. В начале первой партии парной встречи А подает на Х. В начале второй партии:

- А) Х должен подавать на А.
- Б) подавать может Х или У, но возвращать мяч обязан А.
- В) Х/У могут решать, кто будет подавать первым, и А/В могут решать, который из них будет возвращать мяч первым.
- Г) Х/У могут решать, кто будет подавать первым; если подает Х, возврат делает А, если подает У, возврат делает В.

22. Во время встречи обтирание полотенцем разрешено:

- А) только при смене подачи.
- Б) только после каждых 6 очков.
- В) только при смене подачи и при смене сторон в последней возможной партии.
- Г) только после каждых 6 очков и при смене сторон в последней возможной партии

## 9. Волейбол

1. Каковы последствия игровой ошибки?
  - А) потеря подачи;
  - Б) получение очка;
  - В) смена позиций;
  - Г) удаление игрока.
2. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?
  - А) до преимущества в два очка;
  - Б) до 25;
  - В) до явного перевеса;
  - Г) пока не надоест.
3. Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?
  - А) все;
  - Б) пять;
  - В) три;
  - Г) две.
4. Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...
  - А) три;
  - Б) шесть;
  - В) пять;
  - Г) два.
5. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?
  - А) нет;
  - Б) да;
  - В) может, но только в прыжке;
  - Г) может, но только из зоны №6.
6. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?

- А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;  
 Б) нет;
7. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?  
 А) нет;  
 Б) да;
8. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?  
 А) да;  
 Б) нет;
9. В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?  
 А) 5 сек;  
 Б) 8 сек;
10. Считается ли касание мяча блоком за передачу?  
 А) нет;  
 Б) на усмотрение судьи;
11. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?  
 А) шесть;  
 Б) двенадцать;
12. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...  
 А) игры в защите;  
 Б) игры в нападении;  
 В) осуществления командных действий;  
 Г) осуществления групповых действий.
13. Как называется свободный защитник?  
 А) Лидеро;  
 Б) либеро;
14. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...  
 А) осуществления индивидуальных действий;  
 Б) тактических командных действий;  
 В) игры в нападении;  
 Г) игры в защите.
15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?  
 А) тай-брейк;  
 Б) тайм-аут;
16. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?  
 А) осуществлять нападающий удар;  
 Б) выполнять подачу;  
 В) блокировать;  
 Г) выполнять страховку за блоком.
- В) да;  
 Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.  
 В) только со второй линии;  
 Г) только двумя руками.  
 В) разрешается только связующему.  
 В) 10 сек;  
 Г) 12 сек.  
 В) считается, если блок выполняет один игрок;  
 Г) да.  
 В) восемнадцать;  
 Г) десять.  
 В) нигеро;  
 Г) фигаро.  
 В) степ-тест;  
 Г) блицтурнир.

17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- А) атакующий удар;
- Б) блокирование;
- В) заслон;
- Г) задержка

## 10. Акробатика

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок
  - Б) шпагат
  - В) мост
  - Г) сальто
9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
- А) курбет
  - Б) стойка голова в голову
  - В) равновесие спиной
  - Г) пирамида
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
- а) Треугольник
  - б) Равносторонний треугольник
  - в) Равнобедренный треугольник
  - г) Прямоугольный треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
  - б) Хват
  - в) Удержание
  - г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
  - б) обнаженный
  - в) пластичный
  - г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
  - б) программа
  - в) композиция
  - г) выступление
14. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
  - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
  - в) лазанье, перелезания, переползания
  - г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
15. Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
  - б) от положения тела в фазе полета
  - в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
  - г) от места отталкивания и приземления

## 11. Лёгкая атлетика

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
  - б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
  - в) Бег, прыжки, кросс;
  - г) Ходьба, метания.

2. Гладкий бег включает в себя:
- а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
  - б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
  - в) Бег по дорогам и шоссе;
  - г) Бег с барьерами, кросс.
3. К циклическим движениям относятся:
- а) Прыжки, метания;
  - б) Ходьба, бег;
  - в) Бег, прыжки;
  - г) Ходьба, метания.
4. Последовательность фаз в метаниях:
- а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда;
  - б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда;
  - в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда;
  - г) Держание снаряда, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
5. В спринте применяется старт:
- а) средний (полунизкий);
  - б) низкий;
  - в) высокий;
  - г) любой из перечисленных.
6. К бегу на средние дистанции относится бег:
- а) от 400 до 1500 м;
  - б) от 500 до 2000 м;
  - в) от 500 до 3000 м;
  - г) от 200 до 4000 м.
7. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:
- а) 75- 90 градусов;
  - б) 60-75 градусов;
  - в) 30-45 градусов;
  - г) 25-50 градусов.
8. Результат в прыжках в длину зависит от:
- а) начальной скорости и угла вылета;
  - б) начальной скорости и угла отталкивания;
  - в) начальной скорости и угла атаки;
  - г) от техники выполнения.
9. Цикл в ходьбе включает в себя:
- а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;
  - б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;
  - в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;
  - г) период опоры, фазу перехода опоры.
10. К длинным дистанциям относятся дистанции:
- а) от 3000 до 10 000 м;
  - б) от 2000 до 10 000 м;
  - в) от 5000 до 10 000 м;
  - г) от 3000 до 5000 м.
11. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:
- а) 10-12 беговых шагов;
  - б) 6 – 10 беговых шагов;
  - в) 15- 20 беговых шагов;



- г) 9- 15 беговых шагов.
12. Цель отталкивания в прыжках:
- а) изменить направление движения ОЦМТ;
  - б) точно попасть на место отталкивания;
  - в) сохранить равновесие тела прыгуна;
  - г) точно приземлиться.
13. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
- а) на маховую ногу;
  - б) на толчковую ногу;
  - в) на обе ноги;
  - г) на спину.
14. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:
- а) предварительная скорость;
  - б) заключительная скорость;
  - в) начальная скорость;
  - г) обычная скорость.
15. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:
- а) угол постановки, угол атаки, угол вылета;
  - б) угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации;
  - в) угол постановки, угол атаки, угол амортизации;
  - г) угол постановки, угол отталкивания, угол вылета.
16. При ходьбе таз движется по осям:
- а) продольной, вертикальной, поперечной;
  - б) поперечной, сагиттальной, продольной;
  - в) поперечной, сагиттальной, вертикальной;
  - г) продольной, вертикальной, сагиттальной.
17. В метаниях дальность полета зависит от:
- а) начальной скорости, угла вылета;
  - б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха;
  - в) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха;
  - г) начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей.
18. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:
- а) взаимодействие внешних и внутренних сил;
  - б) работа мышц;
  - в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
  - г) сила реакции опоры, работа мышц.
19. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:
- а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
  - б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
  - в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
  - г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.
20. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:
- а) в естественных условиях;
  - б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
  - в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
  - г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.
21. Длина разбега в прыжках в длину:
- а) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м;
  - б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м;
  - в) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м;
  - г) у мужчин – 20-35 м, у женщин – 10-25 м;

22. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:
- а) сверху-вниз;
  - б) сверху-вниз-назад;
  - в) на внешнюю часть стопы;
  - г) на внутреннюю часть стопы.
23. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:
- а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;
  - б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;
  - в) по дорогам и шоссе;
  - г) по беговой дорожке стадиона, на время.
24. Какие существуют виды бега:
- а) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий;
  - б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный;
  - в) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный;
  - г) барьерный, кроссовый, эстафетный.
25. В каком году возникла легкая атлетика в России:
- а) в 1912 году;
  - б) в 1888 году;
  - в) в 1896 году;
  - г) в 1931 году.
26. С прямолинейного разбега выполняется метание:
- а) мяча, гранаты, копья, ядра;
  - б) мяча, гранаты, копья;
  - в) копья, диска;
  - г) гранаты, копья, диска.
27. Цикл в беге включает в себя:
- а) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;
  - б) период двойной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;
  - в) период одиночной и двойной опоры, фазы переднего и заднего шага, фаза перехода опоры;
  - г) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фаза перехода опоры;
28. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:
- а) 1 стопы;
  - б) 2 стопы;
  - в) длины голени;
  - г) 1.5 стопы.
29. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:
- а) разбег, отталкивание, приземление;
  - б) разбег, отталкивание, полет и приземление;
  - в) разбег, отталкивание, прыжок и приземление;
  - г) разбег, прыжок и приземление.
30. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:
- а) прямолинейно;
  - б) по дуге;
  - в) под углом;
  - г) сначала прямолинейно затем под углом.
31. Угол вылета снаряда при метании является оптимальным:
- а) менее 45 градусов;

- б) 45 градусов;
  - в) более 45 градусов;
  - г) 90 градусов.
32. При каком увеличении темпа в спортивной ходьбе появляется период полета:
- а) 150-160 шаг/мин;
  - б) 160-180 шаг/мин;
  - в) 210-220 шаг/мин;
  - г) 190-200 шаг/мин.
33. Характер соревнования по легкой атлетике определяется:
- а) положением о соревновании;
  - б) календарем соревнования;
  - в) заявками соревнования;
  - г) уровнем соревнования.
34. В личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину и тройным каждый участник получает право выполнить по:
- а) 3 попытки;
  - б) 6 попыток;
  - в) 8 попыток;
  - г) 12 попыток.
35. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:
- а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат;
  - б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда;
  - в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях;
  - г) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить опробование вида.
36. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
- а) 10 м;
  - б) 20 м;
  - в) 30 м;
  - г) 15 м.
37. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?
- а) метром;
  - б) ступнями;
  - в) «на глазок»;
  - г) беговыми шагами.
38. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...
- а) выносливости;
  - б) координации движений;
  - в) прыгучести;
  - г) быстроты.
39. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...
- а) результат засчитывается;
  - б) разрешается дополнительный бросок;
  - в) попытка засчитывается, а результат – нет;
  - г) результат засчитывается а попытка нет.
40. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
- а) 100, 200 м.;

- б) 400, 800 м.;
- в) 1500, 3000 м;
- г) 500, 1000 м.

### 7.5.2.2. Комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации

**Таблица 7.7 - Оценочные средства дисциплины для промежуточной аттестации**

	Код формируемой компетенции	Вопросы (номера вопросов)	Задания (номера заданий)
1	ОК-8(1 курс)	№раздела 1,4,5,6,9	
2	ОК-8(1курс)	№ раздела 2,3,7,8,10,11	

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета предусматривающих промежуточное тестирование.

### 7.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Методические материалы представлены ниже:

- Положение о фонде оценочных средств для установления уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников на соответствие требованиям ФГОС ВО от 5 декабря 2014 г.  
[http://www.ntnu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/norm\\_dokym\\_ngty/pologo\\_fonde\\_ocen\\_sredstv.pdf](http://www.ntnu.ru/RUS/otd_sl/ymy/norm_dokym_ngty/pologo_fonde_ocen_sredstv.pdf);

- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НГТУ [http://www.ntnu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/norm\\_dokym\\_ngty/polog\\_kontrol\\_uspev.pdf](http://www.ntnu.ru/RUS/otd_sl/ymy/norm_dokym_ngty/polog_kontrol_uspev.pdf);

- Методические указания по разработке курсовой работы по дисциплине \_\_\_\_\_ [http://www.ntnu.ru/ineyl/osnovn\\_obrazovat\\_programm\\_ychebn\\_plan](http://www.ntnu.ru/ineyl/osnovn_obrazovat_programm_ychebn_plan).

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Карта обеспеченности дисциплины учебно-методической литературой

Код по учебному плану Б 1. Б.21 полное название дисциплины Физическая культура и спорт <i>(полное название дисциплины)</i>	К какой части Б1 относится дисциплина <input checked="" type="checkbox"/> обязательная <input type="checkbox"/> по выбору студента <input checked="" type="checkbox"/> базовая часть цикла <input type="checkbox"/> вариативная часть цикла
Код направления 18.03.01 <i>(код направления / специальности)</i>	Химическая технология профиль: Химическая технология органических веществ <i>(полное название направления подготовки / специальности)</i>

18.03.01
ХТ
(аббревиатура направления / специальности)

Уровень подготовки	<input type="checkbox"/>	специалист
	<input checked="" type="checkbox"/>	бакалавр
	<input type="checkbox"/>	магистр

Форма обучения	<input type="checkbox"/>	очная
	<input checked="" type="checkbox"/>	заочная
	<input type="checkbox"/>	Очно - заочная

2018  
(год утверждения  
учебного плана ОПОП)

Курс 1

Количество групп 1  
Количество студентов 25

Составители программы:

Жукова Л.А., Баганова А.А. ДПИ НГТУ, кафедра «Гуманитарные дисциплины».

### СПИСОК ИЗДАНИЙ

№ пп	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
<b>1 Основная литература</b>		
1	Лыжный спорт / И. Б. Масленников, Е. В. Капланский. - М.: Физкультура и спорт, 1984, -96с. : ил.- (Азбука спорта).	1
<b>2 Дополнительная литература</b>		
1	Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.- 240с.	1
2	Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер. – М.: Физкультура и спорт,1987. – 192с.	1
3	Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142с.	1
4	Управление движениями /Отв.ред. А.А. Митькин., Г. Пик. – М.: Наука, 1990. – 190с.	1

**Основные данные об обеспеченности на** \_\_\_\_\_  
(дата составления рабочей программы)

основная литература  обеспечена  не обеспечена

дополнительная литература  обеспечена  не обеспечена

**Данные об обеспеченности на** \_\_\_\_\_  
(дата составления рабочей программы)

основная литература  обеспечена  не обеспечена

дополнительная литература  обеспечена  не обеспечена

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **9.1. Ресурсы системы федеральных образовательных порталов:**

1. Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>
  2. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
  3. Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>
  4. Федеральный правовой портал. Юридическая Россия. <http://www.law.edu.ru/>
  5. Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>
  6. Федеральный образовательный портал. Социально-гуманитарное и политическое образование. <http://www.humanities.edu.ru/>
  7. Российский портал открытого образования. <http://www.openet.edu.ru/>
  8. Федеральный образовательный портал. Инженерное образование. <http://www.techno.edu.ru/>
  9. Федеральный образовательный портал. Здоровье и образование. <http://www.valeo.edu.ru/>
  10. Федеральный образовательный портал. Международное образование. <http://www.international.edu.ru/>
  11. Федеральный образовательный портал. Непрерывная подготовка преподавателей. <http://www.neo.edu.ru/wps/portal>
  12. Государственное учреждение «Центр исследований и статистики науки» ЦИСН. Официальный сайт: <http://www.csrs.ru/about/default.htm>.
  13. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики РФ. Электронный ресурс: <http://www.gks.ru>.
- Зарубежные сетевые ресурсы
14. Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/> и т.д.

**9.2. Научно-техническая библиотека НГТУ им. Р.Е. Алексева**  
<http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl.html>

### **9.2.1. Электронные библиотечные системы**

Электронно-библиотечная система ООО «Издательство Лань»:  
Электронный каталог книг <http://library.nntu.nnov.ru/>

Электронный каталог периодических изданий <http://library.nntu.nnov.ru/>  
Информационная система доступа к каталогам библиотек сферы образования и науки  
ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru/>  
Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE НГТУ»  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)  
Электронная библиотека "Айбукс" <http://ibooks.ru/>  
Реферативные наукометрические базы  
WebofScience [http://apps.webofknowledge.com/UA\\_GeneralSearch\\_input.do](http://apps.webofknowledge.com/UA_GeneralSearch_input.do)  
Scopus <http://www.scopus.com/>  
Реферативные журналы [http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/ref\\_gyrnal\\_14.htm](http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/ref_gyrnal_14.htm)  
Госты Нормы, правила, стандарты и законодательство России  
<http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/norma.htm>  
База данных гостей РосИнформ Вологодского ЦНТИ  
[http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/baza\\_gost.htm](http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/baza_gost.htm)  
Бюллетени новых поступлений литературы в библиотеку  
<http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/index.htm>  
Ресурсы Интернет <http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/index.htm>  
Персональные библиографические указатели ученых НГТУ  
[http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl\\_ych.html](http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl_ych.html)  
*Доступ онлайн*  
Научные журналы НЭИКОН  
ЭБС BOOK.ru.  
База данных зарубежных диссертаций "ProQuestDissertation&ThesesGlobal"  
ЭБС ZNANIUM.COM  
ЭБС издательства "Лань"  
ЭБС "Айбукс"  
База данных Scopus издательства Elsevier; База данных WebofScienceCoreCollection  
База данных Polpred.com Обзор СМИ  
Электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/news.html>

### **9.3. Центр дистанционных образовательных технологий НГТУ им. Р.Е. Алексеева**

Электронная библиотека [http://cdot-nntu.ru/?page\\_id=312](http://cdot-nntu.ru/?page_id=312)  
*Другое, что вы используете в качестве ресурсов сети «Интернет».*

### **9.4 Научно-техническая библиотека ДПИ НГТУ <http://http://www.dpi-ngtu.ru/>**

#### **9.4.1. Электронные библиотечные системы**

Электронно-библиотечная система ООО «Издательство Лань»: <http://e.lanbook.com/>  
Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <http://biblio-online.at/home?1>  
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»  
<http://window.edu.ru/catalog/>

Госты Нормы, правила, стандарты и законодательство России <http://gost-rf.ru/>  
Электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

#### **9.4.2. Информационные ресурсы библиотеки ДПИ НГТУ**

Электронный каталог - локально

Электронная библиотека - локально

База выполненных запросов - локально

**Реферативные журналы Falcon 2.0** - локально

Справочно-поисковая система «КонсультантПлюс» - локально

Виртуальная выставка трудов преподавателей ДПИ НГТУ <http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/1115—2015>

Виртуальная выставка трудов преподавателей ДПИ НГТУ (Архив) <http://www.dpi->

[ngtu.ru/aboutlibrary/862-virtvistavkapreoddpingtu](http://ngtu.ru/aboutlibrary/862-virtvistavkapreoddpingtu)

Библиографические указатели преподавателей ДПИ НГТУ [http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/798-](http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/798-biblukazatelipreodovdpi)

[biblukazatelipreodovdpi](http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/798-biblukazatelipreodovdpi)

Бюллетень новых поступлений [http://dpi-ngtu.ru/doc\\_for\\_load/novie\\_postuplenia.pdf](http://dpi-ngtu.ru/doc_for_load/novie_postuplenia.pdf)

Периодические издания: «Периодические издания ДПИ НГТУ»; «Сводный список журналов»;

«Журналы в интернете» <http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/periodizdaniya>

Виртуальные выставки <http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/virtvistavki>

Научно-техническая библиотека НГТУ им. Р.Е. Алексеева

<http://www.nntu.rii/RUS/biblioteka/bilt.html>

**9.4.3. Интернет-ресурсы** <http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/resources>

Официальные сайты

Образовательные ресурсы

Библиотеки в интернете

Патенты и стандарты

Информационные центры

Энциклопедии, справочники, словари

**9.4.4. Материалы в помощь студентам:** <http://www.dpi-ngtu.ru/aboutlibrary/resources>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура»**

### **10.1. Методические рекомендации разработанные преподавателем:**

Тактические действия в баскетболе. Тактика защиты: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Сметанин А.Е., Баганова А.А. НГТУ им. Р.Е.Алексеева 2015.

Тактические действия в баскетболе. Тактика нападения: Методические указания для студентов всех специальностей. Сметанин А.Е. НГТУ им. Алексеева.2011.

Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Методические рекомендации для студентов всех специальностей и всех форм подготовки. Жукова Л.А., Баганова А.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева .2007.

Методические рекомендации по освоению техники игры в баскетбол на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Сметанин А.Е., Дугин В.А. НГТУ им.Алексеева.2007.

Методические рекомендации по развитию физических качеств в игровых видах спорта на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А.НГТУ им.Алексеева.2013.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по классической аэробике на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А., Зайцев В.Н. НГТУ им.Р.Е.Алексеева.2012.

Применение футбола на занятиях по физическому воспитанию: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2010.

Методические рекомендации по обучению плаванию кролем на спине для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева. 2008.

Методические рекомендации по обучению коньковому лыжному ходу для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова. Л.А., Дугин В.А.НГТУ им.Р.Е. Алексеева.



2010.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по настольному теннису на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А., Зайцев В.Н. НГГТУ им.Р.Е.Алексеева.2013.

Методические рекомендации по освоению техники игры в волейбол для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Дугин В.А., Сметанин А.Е. НГТУ им.Р.Е.Алексеева.2007.

Методические рекомендации по освоению технике бега на короткие дистанции на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2007.

Методические рекомендации по самоконтролю при занятиях оздоровительной физической культурой для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А. НГТУ им. Р.Е.Алексеева. 2014.

Тактические действия в баскетболе. Тактика защиты: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Сметанин А. Е. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2015.

Организация и проведение занятий по дартсу для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Баганова А.А.. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2017.

Методические указания по организации и проведению занятий по стрельбе из пневматической винтовки для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2017.

Простейшие методы диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2018.

## 10.2. Методические рекомендации НГТУ им. Р.Е.Алексеева:

- Методические рекомендации по организации аудиторной работы. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/met\\_rekom\\_aydit\\_rab.pdf?20](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/met_rekom_aydit_rab.pdf?20). Дата обращения 23.09.2015.
- Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/met\\_rekom\\_organiz\\_samost\\_rab.pdf?20](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/met_rekom_organiz_samost_rab.pdf?20). Учебное пособие «Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения», Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г., 2013 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf).
- Учебное пособие «Организация аудиторной работы в образовательных организациях высшего образования», Ивашкин Е.Г., Жукова Л.П., 2014 г. Электронный адрес: [http://www.nntu.ru/RUS/otd\\_sl/ymy/metod\\_dokym\\_obraz/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf](http://www.nntu.ru/RUS/otd_sl/ymy/metod_dokym_obraz/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf).

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

**Не предусмотрено**

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<b>Номер и наименование аудитории</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Площадь</b>
Игровой спортивный зал	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	288 кв.м
Тренажерный зал, зал для силовой подготовки	10 тренажеров	36 кв.м
	Штанги – 4 шт.; гири – 6 шт.	60 кв.м
Лыжная база	60 пар лыж	48 кв.м
Зал настольного тенниса	6 столов, ракетки, шарики	288 кв.м
Зал аэробики	Мячи для фитбола, гантели, обручи, гимнастические обручи, велотренажер, беговая дорожка	60 кв.м
Тир	2 пневматические винтовки	45 кв.м