

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева»(НГТУ)

Дзержинский политехнический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института:

_____ А.М. Петровский

“ ___ 10 ___ ” июня _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б 21 Физическая культура и спорт

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Направленность: Химическая технология органических веществ

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки 2024

Выпускающая кафедра Химические и пищевые технологии

Кафедра-разработчик Экономика и гуманитарные дисциплины

Объем дисциплины 72/2
 часов/з.е

Промежуточная аттестация зачет

Разработчики: ст. преподаватель Л.А.Жукова, ст. преподаватель А.А. Баганова.

Дзержинск
2024

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 7 августа 2020 года № 922 на основании учебного плана, принятого УС ДПИ НГТУ

протокол от __05.06.2024__ № __10__

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика РПД Экономика и гуманитарные дисциплины

протокол от __10.06.2024__ № __13__

Зав. кафедрой д.ист.н, доцент

_____ А.И.Егоров
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой Химические и пищевые технологии

д.х.н., профессор
(подпись)

_____ О.А.Казанцев

Начальник ОУМБО
(подпись)

_____ И.В. Старикова

Рабочая программа зарегистрирована в ОУМБО № 18.03.01 - 21

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | 5 |
| 4. Структура и содержание дисциплины..... | 8 |
| 5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины..... | 25 |
| 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 35 |
| 7. Информационное обеспечение дисциплины..... | 36 |
| 8. Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ..... | 38 |
| 9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 38 |
| 10. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины..... | 39 |
| 11. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины..... | 41 |

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения данной дисциплины является изучение основных понятий и принципов физической культуры, её методологических основ, умений и навыков выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

1.2 Задачи освоения дисциплины (модуля):

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б1.Б 21.«Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин в рамках базовой части Блока 1, установленного ФГОС ВО, и является обязательной для всех профилей направления подготовки.

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: Элективные курсы по физической культуре и спорту в объёме курса средней школы

Дисциплина Физическая культура и спорт является основополагающей для изучения следующих дисциплин: элективные курсы по физической культуре и спорту.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся, по их личному заявлению.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1

Формирование компетенции УК-7 дисциплинами

Дисциплины, участвующие в формировании компетенции УК-7 вместе с дисциплиной Б1.Б.21«Физическая культура и спорт »

| Код Компет ен-ции | Название учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе сданной дисциплиной | Курсы /семестры обучения | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
| | | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| УК-7 | Б1.Б.21 Физическая культура и спорт | | | | | | | | |
| | Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту | | | | | | | | |
| | Подготовка к процедуре защиты и защита ВКР | | | | | | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Таблица 2

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | | Оценочные средства | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | Текущего контроля | Промежуточной аттестации |
| УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; | Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; | Владеть: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности. | Тестирование в системе MOODLE. (3 тестирования, в базе каждого тестирования 10-20 вопросов). | Вопросы для устного собеседования: билеты (20 билетов) |
| | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать: планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Уметь: применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время | Владеть: основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: - методико-практические основы управления физической подготовкой; - пропагандировать нормы здорового образа жизни - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> | <p>Уметь: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни;</p> | <p>Владеть: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> | | |
|--|---|--|--|--|--|--|

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. 72 часа, распределение часов по видам работ семестрам предоставлено в таблице 3.

Формат изучения дисциплины: с использованием элементов электронного обучения.

Таблица 3

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов очной формы обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|--|-------------|---------|
| | | 1 |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе: | 8 | 8 |
| 1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 4 | 4 |
| - лекции (Л) | 4 | 4 |
| - лабораторные работы (ЛР) | | |
| - практические занятия (ПЗ) | - | - |
| - практикумы (П) | - | - |
| 1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе: | 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 КСР | | |
| - по составлению реферата (доклада, эссе) | | |
| 2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего) | 64 | 64 |
| Вид промежуточной аттестации зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоёмкость, часы/зачетные единицы | 72/2 | 72/2 |

Таблица 4

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов заочной формы обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс |
|--|-------------|------|
| | | 1 |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе: | 8 | 8 |
| 1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 4 | 4 |

| | | |
|---|------|------|
| - лекции (Л) | | |
| - лабораторные работы (ЛР) | | |
| - практические занятия (ПЗ) | | |
| - практикумы (П) | - | - |
| 1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе: | 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 КСР - по составлению реферата (доклада, эссе) | | |
| 2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего) | 60 | 60 |
| Вид промежуточной аттестации: зачет | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость, часы/зачетные единицы | 72/2 | 72/2 |

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Содержание дисциплины, структурированное по темам, приведено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной формы обучения

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|--|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| УК-7 | Раздел 1. Основы физической культуры | 0,5 | - | - | | Чтение литературы п.6.2.9 стр.1-228 | | | |
| ИУК-7.1 | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | 4 | | | | |
| ИУК-7.2 | | | | | 4 | | | | |
| ИУК-7.3 | | Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры. | | | | | 4 | | |
| | Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | | 4 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: кодУК;ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | | | | 4 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 2.Методика обучения техническим действиям в баскетболе | 0,5 | - | - | | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 | | | |
| | Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| УК-7 | Раздел3.Методические инновации обучения технике | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.11стр.1-144 | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | нападения в футболе | | | | | | | | |
| | Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре | | | | 1 | | | | |
| | Тема 3.2 Методика обучения технике | | | | 1 | | | | |
| | перемещения игрока по площадке Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу | | | | 1 | | | | |
| | Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе | | | | 1 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 4. Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работе со студентами | 0,3 | | | | Чтение литературы п.6.1.2 стр.1-192, п.6.2.7 стр.1-142 | | | |
| | Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности | | | | 2 | | | | |
| | Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике. | | | | 1 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся. | | | | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в плавании | 0,3 | | | | Чтение литературы п.6.2.12 стр.1-228 | | | |
| | Тема 5.1 Техника безопасности на воде | | | | 1 | | | | |
| | Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца | | | | 1 | | | | |
| | Тема 5.3 Виды плавания | | | | 2 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 6. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.4 стр.1-30 | | | |
| | Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале | | | | 1 | | | | |
| | Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, | | | | 2 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | жим, тяга | | | | | | | | |
| | 6.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту | | | | 1 | | | | |
| УК-7 | Раздел 7. Лыжная подготовка | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.1.3 стр.1-76, п. 6.2.5 стр. 1-96 | | | |
| ИУК-7.1 | Тема 7.1 Техника безопасности | | | | 0,5 | | | | |
| ИУК-7.2 | Тема 7.2 Методика обучения хода | | | | 1 | | | | |
| ИУК-7.3 | Тема 7.3 Стойки при спуске | | | | 0,5 | | | | |
| | Тема 7.4 Торможение | | | | 0,3 | | | | |
| | Тема 7.5 Подъемы | | | | 0,2 | | | | |
| | Тема 7.2 Методика обучения хода | | | | 0,5 | | | | |
| | Тема 7.3 Стойки при спуске | | | | 0,5 | | | | |
| | Тема 7.4 Торможение | | | | 0,3 | | | | |
| | Тема 7.5 Подъемы | | | | 0,2 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 8. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис | 0,3 | | | | Чтение литературы п.6.2.10 стр.1-73 | | | |
| | Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале | | | | 0,5 | | | | |
| | Тема 8.2 Специальные упражнения для рук. | | | | 0,5 | | | | |
| | Тема 8.3 Жонглирование. | | | | 1 | | | | |
| | Тема 8.4 Поддача и удары. | | | | 1 | | | | |
| | Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара. | | | | 1 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 9. Методика обучения техническим действиям в волейболе | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56 | | | |
| | Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.2 Прием и передача мяча | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.3 Поддачи | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.4 Нападающий удар | | | | 2 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| УК-7 | Раздел 10. Акробатика | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 | | | |
| ИУК-7.1 | Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки | | | | 1 | | | | |
| ИУК-7.2 | Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие | | | | 1 | | | | |
| ИУК-7.3 | Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения | | | | 1 | | | | |
| | Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики | | | | 1 | | | | |
| УК-7 | Раздел 11. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 | | | |
| ИУК-7.1 | Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности. | | | | 1 | | | | |
| ИУК-7.2 | Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции | | | | 1 | | | | |
| ИУК-7.3 | Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции | | | | 1 | | | | |
| | Тема 11.4 Изучение и практическое | | | | 1 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: кодУК;ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|---------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | | | | | | | | |
| | Итого за 1 семестр | 4 | - | - | 64 | | | | |
| | ИТОГО по дисциплине | 4 | - | - | 64 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Таблица 6

Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов заочной формы обучения

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| 1 курс | | | | | | | | | |
| УК-7 | Раздел 1. Основы физической культуры | 0,5 | - | - | | Чтение литературы п.6.2.9 стр.1-228 | | | |
| ИУК-7.1 | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | 2 | | | | |
| ИУК-7.2 | Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры. | | | | 2 | | | | |
| ИУК-7.3 | Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | | 4 | | | | |
| | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями | | | | 4 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе | 0,2 | - | | | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 | | | |
| | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.2 Методика обучения техническим передач в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| | Тема 2.4 Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе | | | | 2 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 3. Методические инновации обучения технике нападения в футболе | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.11 стр.1-144 | | | |
| | Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре | | | | 1 | | | | |
| | Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке | | | | 1 | | | | |
| | Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу | | | | 1 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе | | | | 1 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 4. Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работе со студентами | 0,3 | | | | Чтение литературы п.6.1.2 стр.1-192, п.6.2.7 стр.1-142 | | | |
| | Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности | | | | 2 | | | | |
| | Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике. | | | | 1 | | | | |
| | Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся. | | | | 1 | | | | |
| УК-7 | Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в | 0,3 | | | | Чтение литературы п.6.2.12 стр.1-228 | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | плавание | | | | | | | | |
| | Тема 5.1 Техника безопасности на воде | | | | 1 | | | | |
| | Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца | | | | 1 | | | | |
| | Тема 5.3 Виды плавания | | | | 2 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 6. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.4 стр.1-30 | | | |
| | Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале | | | | 1 | | | | |
| | Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, жим, тяга | | | | 2 | | | | |
| | 6.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту | | | | 1 | | | | |
| УК-7 | Раздел 7. Лыжная подготовка | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.1.3 стр.1-76, п. 6.2.5 стр. 1-96 | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) | | |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|---------|---|--|---|--|--|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | | | |
| ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Тема 7.1 Техника безопасности | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 7.2 Методика обучения хода | | | | 1 | | | | | | |
| | Тема 7.3 Стойки при спуске | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 7.4 Торможение | | | | 0,3 | | | | | | |
| | Тема 7.5 Подъемы | | | | 0,2 | | | | | | |
| | Тема 7.2 Методика обучения хода | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 7.3 Стойки при спуске | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 7.4 Торможение | | | | 0,3 | | | | | | |
| | Тема 7.5 Подъемы | | | | 0,2 | | | | | | |
| УК-7 | Раздел 8. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис | 0,3 | | | | | | | Чтение литературы п.6.2.10 стр.1-73 | | |
| ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 8.2 Специальные упражнения для рук. | | | | 0,5 | | | | | | |
| | Тема 8.3 Жонглирование. | | | | 1 | | | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | Тема 8.4 Подача и удары. | | | | 1 | | | | |
| | Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара. | | | | 1 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 9. Методика обучения техническим действиям в волейболе | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56 | | | |
| | Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.2 Прием и передача мяча | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.3 Подачи | | | | 2 | | | | |
| | Тема 9.4 Нападающий удар | | | | 2 | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 10. Акробатика | 0,2 | | | | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 | | | |
| | Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки | | | | 1 | | | | |
| | Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие | | | | 1 | | | | |
| | Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения | | | | 1 | | | | |
| | Тема 10.4 Комплекс упражнений | | | | 1 | | | | |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем | Виды учебной работы | | | | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час | | | | |
| | | Лекции, час | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | | | | | |
| | вводной и производственной гимнастики | | | | | | | | |
| УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3 | Раздел 11. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике | 0,5 | | | | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 | | | |
| | Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности. | | | | 1 | | | | |
| | Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции | | | | 1 | | | | |
| | Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции | | | | 1 | | | | |
| | Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | | | | 1 | | | | |
| | Итого за 1 курс | | - | - | 60 | | | | |
| | ИТОГО по дисциплине | | - | - | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

5 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся проводимые в письменной форме.

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.

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.

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) перекасти - 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 ногой; г). Снижению силы отталкивания рукой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно-идвухшажного 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.

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 Вв парной встрече или для своей одиночной встречи
 В) показать желтую 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

9. Волейбол

- Каковы последствия игровой ошибки?

| | |
|--------------------|---------------------|
| А) потеря подачи; | В) смена позиций; |
| Б) получение очка; | Г) удаление игрока. |
- До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| А) до преимущества в два очка; | В) до явного перевеса; |
| Б) до 25; | Г) пока не надоест. |
- Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?

| | |
|----------|---------|
| А) все; | В) три; |
| Б) пять; | Г) две. |
- Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...

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. 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.

5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся очной формы. Основные требования балльно-рейтинговой системы по дисциплине и шкала оценивания приведены в таблицах 7 .

Таблица 7

| Шкала оценивания | Зачет |
|-------------------------|------------------|
| 86-100 | зачтено |
| 71-85 | |
| 55-70 | |
| 0-54 | незачтено |

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | | Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» 0-54% от max рейтинговой оценки контроля | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» 55-70% от max рейтинговой оценки контроля | Оценка «хорошо» / «зачтено» 71-85% от max рейтинговой оценки контроля | Оценка «отлично» / «зачтено» 86-100% от max рейтинговой оценки контроля |
| УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Изложение учебного материала бессистемное, неполное, | Фрагментарные, поверхностные знания по основам | Знает материал на достаточно хорошем уровне; представляет основные задачи в рамках постановки целей и выбора оптимальных способов их достижения. | Имеет глубокие знания всего материала структуры дисциплины; |
| | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | | | | |
| | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | | | | |

Критерии оценивания

| Оценка | Критерии оценивания |
|--|--|
| Высокий уровень «5» (отлично) - зачтено | оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы. |
| Средний уровень «4» (хорошо) - зачтено | оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки. |
| Пороговый уровень «3» (удовлетворительно) - зачтено | оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы. |
| Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно) – не зачтено | оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы. |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Учебная литература

- 6.1.1. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Катков. - М.: Знание, 1990. - 240 с.
- 6.1.2. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
- 6.1.3. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-8254-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173801>
- 6.1.4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
- 6.1.5. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140326>

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных выше на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль).

6.2. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

- 6.2.1 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.
- 6.2.2. Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2019.
- 6.2.3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2020.
- 6.2.4. Методические указания по подготовке к сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2021.
- 6.2.5.Лыжный спорт / И. Б. Масленников, Е. В. Капланский. - М.: Физкультура и спорт,1984, -96с. : ил.- (Азбука спорта)
- 6.2.6.Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.-240с.
- 6.2.7.Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142с.
- 6.2.8.Управление движениями /Отв.ред. А.А. Митькин., Г. Пик. – М.: Наука, 1990. – 190с.
- 6.2.9.Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара :СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>
- 6.2.10.Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел :ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118830>
- 6.2.11.Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр.и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357>
- 6.2.12.Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>
- 6.1.13.Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>
- 6.2.14 Горячева, Н. Л. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика : учебное пособие / Н. Л. Горячева, Т. А. Андрееенко. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158231>

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав по дисциплине определен в настоящей РПД и подлежит обновлению при необходимости).

7.1. Перечень информационных справочных систем

Дисциплина, относится к группе дисциплин, в рамках которых предполагается использование информационных технологий как вспомогательного инструмента.

Таблица 10

Перечень электронных библиотечных систем

| № | Наименование ЭБС | Ссылка к ЭБС |
|---|---|---|
| 1 | Консультант студента | http://www.studentlibrary.ru/ |
| 2 | Лань | https://e.lanbook.com/ |
| 3 | Виртуальная книжная полка НТБ НГТУ | http://cdot-nttu.ru/электронная библиотека |
| 4 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |

7.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины

Таблица 11

Программное обеспечение

| № п/п | Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе | Программное обеспечение свободного распространения |
|-------|---|---|
| 1 | Microsoft Windows 10 (подписка MSDN 700593597, подписка DreamSpark Premium, 19.06.19) | Adobe Acrobat Reader https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html |
| 2 | Microsoft office 2010 (Лицензия № 49487295 от 19.12.2011) | OpenOffice https://www.openoffice.org/ru/ |
| 4 | КонсультантПлюс | PTC Mathcad Express https://www.mathcad.com/ru |

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

В таблице 12 указан перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ (удаленный доступ).

Таблица 12

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № п/п | Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы | Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета) |
|-------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | База данных стандартов и регламентов РОССТАНДАРТ | https://www.gost.ru/portal/gost//home/standarts |
| 2 | Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | https://cyberpedia.su/21x47c0.html |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Инструменты и веб-ресурсы для веб-разработки – 100+ | https://techblog.sdstudio.top/blog/instrumenty-i-veb-resursy-dlia-veb-razrabotki-100-plus |
| 4 | Справочная правовая система «КонсультантПлюс» | доступ из локальной сети |

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице 13 указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Таблица 13

Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ

| № | Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ | Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования |
|---|--|---|
| 1 | ЭБС «Консультант студента» | озвучка книг и увеличение шрифта |
| 2 | ЭБС «Лань» | специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации |
| 3 | ЭБС «Юрайт» | версия для слабовидящих |

Согласно Федеральному Закону об образовании 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ст. 79, п.8 "Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся". АОП разрабатывается по каждой направленности при наличии заявлений от обучающихся, являющихся инвалидами или лицами с ОВЗ и изъявивших желание об обучении по данному типу образовательных программ.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

В таблице 14 перечислены:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ДПИ НГТУ.

Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| № | Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | 1159 Аудитория для лекционных занятий Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49 | Комплект демонстрационного оборудования: ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе IntelPentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт. Мультимедийный проектор Epson- 1 шт; Экран – 1 шт. | |
| 2 | 1234 Научно-техническая библиотека ДПИ НГТУ, студенческий читальный зал; Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49 | Комплект демонстрационного оборудования: ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе IntelPentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт. Мультимедийный проектор Epson- 1 шт; Экран – 1 шт.; Набор учебно-наглядных пособий | <ul style="list-style-type: none"> • Microsoft Windows 10 Домашняя (поставка с ПК) • LibreOffice 6.1.2.1. (свободное ПО) • FoxitReader (свободное ПО); • 7-zip для Windows (свободное ПО) |
| 3 | 1443а компьютерный класс - помещение для СРС, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49 | ПК на базе IntelCeleron 2.67 ГГц, 2 Гб ОЗУ, монитор Acer 17" – 4 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета | <ul style="list-style-type: none"> • Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium) • Apache OpenOffice 4.1.8(свободное ПО); • Mozilla Firefox(свободное ПО); • Adobe Acrobat Reader (свободное ПО); • 7-zip для Windows (свободное ПО); • КонсультантПлюс(ГПД № 0332100025418000079 от 21.12.2018); |

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися(включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа: аудиторная, внеаудиторная.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных

технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;

Материалы лекций в виде слайдов находятся в свободном доступе на в системе MOODLE и могут быть получены до чтения лекций и проработаны обучающимися в ходе самостоятельной работы.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся в процессе текущего контроля.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, использует в ответе дополнительный материал. Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается сформированным на пороговом уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже трех по оценочной системе, что соответствует допороговому уровню.

10.2. Методические указания для занятий лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины (таблица 5 и 6). Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

10.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине.

Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающихся на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины обучающиеся могут работать на компьютере в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 14). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

11 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля знаний обучающихся по дисциплине проводится **оценка знаний**, включающая

- выполнение заданий для самостоятельной работы для обучающихся очной формы;

11.1.1. Типовые тестовые задания

1.Физическая культура

1. 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

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

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

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

- а — ожог;

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

4.Основными источниками энергии для организма являются:

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

5.Рациональное питание обеспечивает:

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

6.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.

7.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.

8.Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

г — 22-25 годам.

9.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.

10.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.

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.

2. Баскетбол

1. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 4,8; в) 6.

2. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

2. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

3. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

4. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

5. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

6. 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.

7. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

А – 1 очко Б – 2 очка В – 3 очка

8. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:
 А) – 7:; Б) – 6: В) – 5: Г) – 4;
9. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:
 А) – стритбол; Б) – мини-бол; В) – мини-баскетбол;
10. Что означает слово «баскетбол»:
 А) – ворота; Б) – сумка-мяч; В) – корзина-мяч

3. Лыжная подготовка

1. К одновременным ходам относится...
 а). Двухшажный ход; б). Трёхшажный ход; в). Четырёхэтажный ход.
2. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
 а). Попеременный двухшажный ход; б). Одновременный бесшажный ход;
 в). Одновременный одношажный ход; г). Одновременный двухшажный ход.
3. Выбор способа подъёма в гору зависит от ...

4. Волейбол

1. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?
 А) шесть; Г) десять.
 Б) двенадцать; В) восемнадцать;
2. 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.
3. Как называется свободный защитник?
 А) Лидеро; Б) либеро; В) нигеро; Г) фигаро.
4. 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.
5. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?
 А) тай-брейк; В) степ-тест;
 Б) тайм-аут; Г) блицтурнир.
6. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?
 А) осуществлять нападающий удар; б) Хват
 Б) выполнять подачу; в) Удержание
 В) блокировать; г) Обхват
 Г) выполнять страховку за блоком.

5. Акробатика

1. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
 а) Захват

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...
 а) усиливаю
 б) обнаженный
 в) пластичный
 г) упражняю

3.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

4. 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

5.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

6. Лёгкая атлетика

1. 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.
2. Цель отталкивания в прыжках:
 - а) изменить направление движения ОЦМТ;
 - б) точно попасть на место отталкивания;
 - в) сохранить равновесие тела прыгуна;
 - г) точно приземлиться.
3. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
 - а) на маховую ногу;
 - б) на толчковую ногу;
 - в) на обе ноги;
 - г) на спину.
4. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:
 - а) предварительная скорость;
 - б) заключительная скорость;
 - в) начальная скорость;
 - г) обычная скорость.
5. 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.
6. При ходьбе таз движется по осям:
 - а) продольной, вертикальной, поперечной;
 - б) поперечной, сагиттальной, продольной;
 - в) поперечной, сагиттальной, вертикальной;
 - г) продольной, вертикальной, сагиттальной.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты для промежуточного контроля знаний обучающихся проводимые в письменной форме.

1. Физическая

культура

4. 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.

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

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

11. 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.

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

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

6. 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.

7. 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.

8. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

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

9. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;

- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

10. 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.

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

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

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.

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) перекати - 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

12. Аэробика

4. Возникновение аэробики
5. Направления аэробики
6. Фазы занятий

13. 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

14. 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.

15. 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 вперёд?
 а). Потере равновесия при скольжении; б). Укорочению скользящего шага;
 в). Снижению силы отталкивания ногой; г). Снижению силы отталкивания рукой.
9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно-идвухшажного ходов?
 а). Широкий скользящий шаг; б). Недостаточный наклон туловища вперёд 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.

16. 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/U** 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/U** 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

15. Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?
 А) нет; В) может, но только в прыжке;
 Б) да; Г) может, но только из зоны №6.
16. Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?
 А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения; В) да;
 Б) нет; Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.
17. Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?
 А) нет; В) только со второй линии;
 Б) да; Г) только двумя руками.
18. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?
 А) да; В) разрешается только связующему.
 Б) нет;
19. В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?
 А) 5 сек; В) 10 сек;
 Б) 8 сек; Г) 12 сек.
20. Считается ли касание мяча блоком за передачу?
 А) нет; В) считается, если блок выполняет один игрок;
 Б) на усмотрение судьи; Г) да.

18. 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. 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.

Регламент проведения текущего контроля в форме компьютерного тестирования

| Кол-во заданий в банке вопросов ¹ | Кол-во заданий, предъявляемых обучающемуся | Время на тестирование, мин. |
|--|--|-----------------------------|
| 200 | 30 | 10 |

¹

Полный фон оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования размещен в банке вопросов данного курса дисциплины в СДО MOODLE.