

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Башкирский институт технологий и управления (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет  
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БИТУ (филиала)  
  
Е.В. Кузнецова  
« 29 » июня 2023 г.



## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### **Б1.О.ДВ.01.03 Секционно-спортивный модуль**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность (профиль):	Проектирование программного обеспечения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

Мелеуз, 2023 г.

Программу составил(и):  
ассистент Кризская Л.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**"Секционно-спортивный модуль"**

разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 20.07.2022 г. № 424)

Руководитель ОПОП

 \_\_\_\_\_ доцент, к.п.н. доцент Яшин Д.Д.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П.  \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

И.о. зав. кафедрой Кузнецова Е.В.  \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****1.1. Цели:**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**1.2. Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ**

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

**Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками**

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Специально-тренировочный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Учебно-тренировочный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Физическая культура и спорт	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Ознакомительная практика	2	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3

**Распределение часов дисциплины**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		17 1/6		17		17 1/6		17 4/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Сам. работа	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	256	256
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

**УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Тема 1.1 Виды легкой атлетики.	1	12	0	0	УК-7.2,УК-	Устный опрос,

	<p><b>Содержание:</b> бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссовая подготовка; эстафетный бег; прыжки в длину с места и с разбега; метание гранаты.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину, метания гранаты.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и средствами составления самостоятельного занятия по легкой атлетике. /Пр/</p>					7.3	Контрольное тестирование уровня подготовленности студентов, тестирование
1.2	<p><b>Тема 1.2</b> Виды легкой атлетики.</p> <p><b>Содержание:</b> классификация легкой атлетики, правила проведения соревнований по легкой атлетике, действия судей.</p> <p><b>Знать:</b> правила проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять действия судьи на соревнованиях по легкой атлетике.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками организации проведения соревнований по легкой атлетике. /Ср/</p>	1	18	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	<p><b>Тема 1.3</b> Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</p> <p><b>Содержание:</b> Теоретические основы самостоятельных занятий легкой атлетики. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий легкой атлетики. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий легкой атлетикой. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.</p> <p><b>Знать:</b> методику организации самостоятельного занятия по легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать самостоятельные занятия по легкой атлетике.</p> <p><b>Владеть:</b> основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятия легкой атлетикой. /Ср/</p>	1	24	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вести дневник самоконтроля
1.4	<p><b>Контроль.</b></p> <p><b>Знать:</b> виды легкой атлетики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального</p>	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	здоровья, физического совершенствования по средством легкой атлетики. /Зачёт/						
	Раздел 2.Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).						
2.1	Тема 2.1 Баскетбол. Содержание: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча с места и в движении; ведение два шага бросок; перемещения в баскетболе, остановки в баскетболе; передачи мяча; технические и тактические действия в баскетболе. Уметь: выполнять технику ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Владеть: методикой составления самостоятельных тренировочных занятий в баскетболе. /Пр/	2	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, контрольное тестирование уровня подготовленности студента, тестирование
2.2	Тема 2.2 Баскетбол. Содержание: правила игры в баскетбол, правила проведения соревнований по баскетболу, действия и жесты судей. Знать: правила игры и проведения соревнований по баскетболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по баскетболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по баскетболу. /Ср/	2	18	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.3	Тема 2.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по баскетболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по баскетболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по баскетболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по баскетболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по баскетболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по баскетболу. Владеть:основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по баскетболу. /Ср/	2	24	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вести дневник самоконтроля
2.4	Контроль. Знать: правила игры в баскетбол; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства баскетбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования по средством баскетбола. /Зачёт/						
	Раздел 3. Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)						
3.1	Тема 3.1 Волейбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, подача мяча, технические и тактические действия игры в волейбол. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в волейболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий в волейболе. /Пр/	3	12	0	0	УК-7.2, УК-7.3	устный опрос, контрольное тестирование уровня подготовленности студента, тестирование
3.2	Тема 3.2 Волейбол. Содержание: правила игры в волейбол, правила проведения соревнований по волейболу, действия и жесты судей, краткая история развития волейбола. Знать: правила игры и проведения соревнований по волейболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по волейболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по волейболу. /Ср/	3	18	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки
3.3	Тема 3.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по волейболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по волейболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по волейболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по волейболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по волейболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по волейболу. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по волейболу. /Ср/	3	24	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вести дневник самоконтроля
3.4	Контроль. Знать: правила игры в волейбол; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике	3	0	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	разнообразные средства волейбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами волейбола. /Зачёт/						
	Раздел 4. Раздел 4. Спортивная игры (футбол)						
4.1	Тема 4.1 Футбол. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в футбол. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в футболе. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по футболу. /Пр/	4	12	0	0	УК-7.2, УК-7.3	устный опрос, контрольное тестирование уровня подготовленности студента, тестирование
4.2	Тема 4.2 Футбол. Содержание: правила игры в футбол, правила проведения соревнований по футболу, действия и жесты судей, краткая история развития футбола. Знать: правила игры и проведения соревнований по футболу. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по футболу. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по футболу /Ср/	4	18	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки
4.3	Тема 4.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по футболу. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по футболу. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по футболу. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по футболу. Знать: методику организации самостоятельного занятия по футболу. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по футболу. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по футболу. /Ср/	4	24	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вести дневник самоконтроля
4.4	Контроль. Знать: правила игры в футбол; научно-практические основы физической культуры и здорового	4	0	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	<p><b>образа и стиля жизни.</b>  <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства футбола для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами футбола. /Зачёт/</p>						
	<b>Раздел 5. Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)</b>						
5.1	<p><b>Тема 5.1 Настольный теннис.</b>  <b>Содержание:</b> прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в настольном теннисе.  <b>Уметь:</b> выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в настольном теннисе.  <b>Владеть:</b> методикой составления самостоятельных занятий по настольному теннису. /Пр/</p>	5	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, контрольное тестирование уровня подготовленности студента, тестирование
5.2	<p><b>Тема 5.2 Настольный теннис.</b>  <b>Содержание:</b> правила игры в настольный теннис, правила проведения соревнований по настольному теннису, действия и жесты судей, краткая история развития настольного тенниса.  <b>Знать:</b> правила игры и проведения соревнований по настольному теннису.  <b>Уметь:</b> выполнять действия судьи на соревнованиях по настольному теннису.  <b>Владеть:</b> навыками проведения и организации соревнований по настольному теннису /Ср/</p>	5	18	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
5.3	<p><b>Тема 5.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</b>  <b>Содержание:</b> Теоретические основы самостоятельных занятий по настольному теннису. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по настольному теннису.  <b>Планирование</b> объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.  <b>Гигиеническое обеспечение</b> самостоятельных занятий по настольному теннису. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий по настольному теннису.  <b>Знать:</b> методику организации самостоятельного занятия по настольному теннису.  <b>Уметь:</b> организовывать самостоятельные занятия по</p>	5	24	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вести дневник самоконтроля

	настольному теннису. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по настольному теннису. /Ср/						
5.4	Контроль. Знать: правила игры в настольный теннис; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства настольного тенниса для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами настольного тенниса. /Зачёт/	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 6. Раздел 6. Спортивные игры (Русская лапта)						
6.1	Тема 6.1 Русская лапта. Содержание: прием мяча, передача мяча, ввод мяча в игру, технические и тактические действия игры в русской лапте. Уметь: выполнять технику подачи, передачи и приема мяча в русской лапте. Владеть: методикой составления самостоятельных занятий по русской лапте. /Пр/	6	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, контрольное тестирование уровня подготовленности студента, тестирование
6.2	Тема 6.2 Русская лапта. Содержание: правила игры в русской лапте, правила проведения соревнований по русской лапте, действия и жесты судей, краткая история развития русской лапты. Знать: правила игры и проведения соревнований по русской лапте. Уметь: выполнять действия судьи на соревнованиях по русской лапте. Владеть: навыками проведения и организации соревнований по русской лапте /Ср/	6	22	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
6.3	Тема 6.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий по русской лапте. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий по русской лапте. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий по русской лапте. Примерное содержание отдельных	6	24	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вести дневник самоконтроля

	самостоятельных занятий по русской лапте. Знать: методику организации самостоятельного занятия по русской лапте. Уметь: организовывать самостоятельные занятия по русской лапте. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий по русской лапте. /Ср/						
6.4	<b>Контроль.</b> Знать: правила игры в русской лапте; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства русской лапты для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования средствами русской лапты. /Зачёт/	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

#### **Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

##### ***Игровые технологии***

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

##### ***Информационные технологии***

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

##### ***Технология организации самостоятельной работы***

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

##### ***Технология поиска информации (Информационная технология)***

Информационная технология неотделима от субъектов образовательной деятельности, она является определяющим фактором технологии работы с информацией, применяемой в образовательной практике

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность

студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
  - для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
  - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
- Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

<p><b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>
--

#### **Недостаточный уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы

Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы

#### **Пороговый уровень:**

Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

#### **Продвинутый уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### **Высокий уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## **6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

### **Уровень сформированности компетенций**

Характеристики индикаторов достижения компетенций	<b>1. Недостаточный: компетенции не сформированы.</b>	<b>2. Пороговый: компетенции сформированы.</b>	<b>3. Продвинутой: компетенции сформированы.</b>	<b>4. Высокий: компетенции сформированы.</b>
<b>Знания:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Умения:</b>	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Навыки:</b>	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

### **Описание критериев оценивания**

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	---	---	---

		положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	
<b>0 - 59 баллов</b>	<b>60 - 69 баллов</b>	<b>70 - 89 баллов</b>	<b>90 - 100 баллов</b>
<b>Оценка «незачет», «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»</b>	<b>Оценка «зачтено/отлично», «отлично»</b>

**Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации**

<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b>	
<b>1. Недостаточный уровень</b>	
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют	
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы	
Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы	
<b>2. Пороговый уровень</b>	
Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер	
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности	
<b>3. Продвинутый уровень</b>	
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные	
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий	
Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
<b>4. Высокий уровень</b>	
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние	
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий	
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-балльную.

Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» используется следующая шкала:

<b>Аттестационная оценка по дисциплине</b>	<b>Рейтинговая оценка по дисциплине</b>
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов

"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

### 6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

##### Тема 1.1 Виды легкой атлетики.

1. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
2. Перечислите виды стартов в легкой атлетике.
3. Сколько фаз в прыжке с разбега?
4. Назовите короткие дистанции в легкой атлетике.
5. Какие виды прыжков вы знаете?
6. Что такое метание? назовите виды метания.
7. Перечислите средние дистанции в легкой атлетике.
8. Что такое спринт?
9. Назовите дистанцию марафона.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

##### Тема 2.1 Баскетбол.

1. Объясните правило 3-х секунд.
2. Что такое бросок в баскетболе?
3. Какие виды ведения вы знаете?
4. В каком году основана игра в баскетбол?
5. В каком городе зародилась игра в баскетбол?
6. Перечислите виды нарушений в игре баскетбол.
7. Объясните правило 24 - х секунд?
8. Сколько времени дается для вывода мяча из своей зоны в зону противника?
9. Что такое пробежка?
10. Сколько очков засчитывают при штрафном броске?

##### Тема 3.1 Волейбол.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по волейболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился волейбол?
4. Какие нарушения бывают в волейболе?
5. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
6. Сколько касаний мяча разрешено сделать одной команде при приеме мяча?
7. Через что играют в волейбол?
8. Какая форма должна быть у волейболиста?
9. Какие современные команды по волейболу вы знаете?
10. Объясните нарушение заступ.

##### Тема 4.1 Футбол.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по футболу.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился футбол?
4. Назовите родину футбола.
5. Какие нарушения бывают в футболе?
6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в футбол?
8. Какая форма должна быть у футболистов?
9. Какие современные команды по футболу вы знаете?
10. В каких случаях пробивается пенальти?

##### Тема 5.1 Настольный теннис.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по настольному теннису.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародился настольный теннис?
4. Назовите родину настольного тенниса.
5. Какие нарушения бывают в настольном теннисе?
6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в настольный теннис?
8. Какая форма должна быть у игрока по настольному теннису?
9. До какого счета ведется партия?
10. Как принимать подачу?

##### Тема 6.1 Русская лапта.

1. Назовите основную документацию при проведении соревнований по русской лапте.
2. Какие приемы мяча вы знаете?
3. В каком году зародилась русская лапта?
4. Что такое свеча?
5. Какие нарушения бывают в русской лапте?

6. Сколько очков засчитывают при забитом мяче?
7. Какой инвентарь используют для игры в русскую лапту?
8. Какая форма должна быть у игрока по русской лапте?
9. До какого счета ведется игра?
10. Что такое осаливание?

#### КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА (нормативы)

##### Тема 1.1 Виды легкой атлетики.

1. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.
2. Тестирование на быстроту: Бег на 100 м. Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 100 м. В случае падения, срыва и т.п. проверяемого при выполнении контрольного упражнения ему предоставляется дополнительная попытка для повторного выполнения упражнения. В случае повторного падения, срыва и т.п. проверяемого упражнение считается невыполненным.
3. Тест на выносливость: применяется длительный бег юноши - 3000 м, девушки - 2000 м, испытуемые должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть заданное расстояние за минимально возможное время
4. Тестирование прыжков в длину с места: Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).
5. Тестирование метание гранаты на дальность: метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места падения спортивного снаряда.

##### Тема 2.1 Баскетбол.

1. Тестирование прыжки со скакалкой. Выполняется на двух ногах, за 30 секунд.
2. Тестирование бросок со штрафной. Выполняется со штрафной линии 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
3. Тестирование свободные броски. Выполняются броски с различных точек, всего 10 бросков, засчитывается количество попаданий.
4. Тестирование ведение мяча змейкой. Выполняется по длине зала, нужно обвести конусы и не потерять мяч на время, учитывается время и количество потерь мяча.
5. Тестирование передачи мяча. Выполняются передачи в парах, по 5 раз каждая передача (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча правой и левой), учитывается техника выполнения передач и потеря мяча.

##### Тема 3.1 Волейбол

1. Тестирование челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м - три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. Тестирование прыжков вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат
3. Тестирование метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Тестирование вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.
5. Тестирование подача на точность. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

##### Тема 4.1 Футбол.

1. Тестирование бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Тестирование бег 5x30 м с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
3. тестирование удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Тестирование удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Учащиеся посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
5. Тестирование ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а

6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- а) Бег;
- б) Прыжки;
- в) Поднятие тяжестей;
- г) Метание.

7. Протяженность марафонской дистанции:

- а) 37 км 100 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 50 км 170 м;
- г) 54 км 230 м.

8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;
- б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
- в) Разбег, подпрыгивание, приземление;
- г) Разбег, толчок, приземление.

9. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:

- а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;
- б) Спортивный шаг, спортивные игры;
- в) Подвижные игры, плавание;
- г) Плавание.

10. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование, старт;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок.

Тема 2.1 Баскетбол.

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891;
- б) 1900;
- в) 1918;
- г) 1895.

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен;
- б) Нейсмит;
- в) Коннолли;
- г) Куппер.

3. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6;
- б) 10;
- в) 5;
- г) 4.

4. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12 м. X 24 м.;
- б) 9 м. X 18 м.;
- в) 14 м. X 26 м.;
- г) 15 м X 28 м.

5. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.;
- б) 305 см.;
- в) 260 см.;
- г) 315 см.

6. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3;
- б) 2;
- в) 4;
- г) ни одного.

7. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут;
- б) 4 тайма по 10 минут;
- в) 2 тайма по 20 минут;
- г) 2 тайма по 45 минут.

8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка;
- б) 2 очка;
- в) 1 очко;
- г) 4 очка.

9. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5;
- б) 4;

в) 3;

г) 2.

10. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек.;

б) 3 сек.;

в) 7 сек.;

г) 8 сек.

Тема 3.1 Волейбол

1. Укажите полный состав волейбольной команды:

а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;

б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;

в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;

г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.

2. Слово «волейбол» означает:

а) скользящий мяч;

б) удар с лету;

в) прыгающий мяч;

г) летающий мяч.

3. Размеры игрового поля в волейбол:

а) 15x30;

б) 12x24;

в) 9x18;

г) 10x20.

4. Высота сетки у мужчин:

а) 2.43;

б) 2.50;

в) 2.20;

г) 2.40.

5. Высота сетки у женщин:

а) 2.34;

б) 2.14;

в) 2.24;

г) 2.00.

6. Во время игры команда получает очко если:

а) мяч попал в сетку;

б) мяч вылетел в аут;

в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника;

г) мяч попал в судью.

7. Во время игры команда получает очко если:

а) команда соперника совершает ошибку;

б) мяч попал в сетку;

в) мяч вылетел в аут;

г) все верно.

8. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;

б) команда первая набирает 30 очков;

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка;

г) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 1 очко.

9. Касание мяча на площадке разрешено:

а) 2 раза;

б) 3 раза;

в) 1 раз;

г) 4 раза.

10. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса;

б) подачи;

в) передачи;

г) розыгрыша в середине площадки.

Тема 4.1 Футбол.

1. Как переводится слово «футбол»?

а) нога + мяч;

б) ступня + мяч;

в) бить + мяч;

г) пинать + мяч.

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

а) Англия;

б) Испания;

в) СССР;

г) Уругвай.

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
  - а) 140 м;
  - б) 120 м;
  - в) 110 м;
  - г) 100 м.
4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?
  - а) 90 м;
  - б) 85 м;
  - в) 80 м;
  - г) 75 м.
5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
  - а) торцевая линия;
  - б) поперечная линия;
  - в) боковая линия;
  - г) линия ворот.
6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?
  - а) 15 м;
  - б) 15,5 м;
  - в) 16 м;
  - г) 16,5 м.
7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
  - а) внутри дуги голкипер может играть руками;
  - б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела;
  - в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги;
  - г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.
8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?
  - а) 4;
  - б) 6;
  - в) 8;
  - г) 10.
9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
  - а) 7,12 м;
  - б) 7,22 м;
  - в) 7,32 м;
  - г) 7,42 м.
10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?
  - а) 2,14 м;
  - б) 2,24 м;
  - в) 2,34 м;
  - г) 2,44 м.

#### Тема 5.1 Настольный теннис.

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
  - а) Китай;
  - б) Япония;
  - в) США;
  - г) Англия.
2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?
  - а) пилоты;
  - б) моряки;
  - в) железнодорожники;
  - г) автолюбители.
3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
  - а) 1984;
  - б) 1992;
  - в) 1988;
  - г) 2000.
4. Когда был проведен первый чемпионат мира?
  - а) 1926;
  - б) 1927;
  - в) 1930;
  - г) 1928.
5. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
  - а) 1936;
  - б) 1938;
  - в) 1940;
  - г) 1933.
6. Что такое сет или партия?
  - а) 11 очков;
  - б) 10 очков;

в) 12 очков;

г) 21 очко.

7. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

а) преферанс;

б) аванс;

в) баланс;

г) деберц.

8. Из скольких сетов играется матч или встреча.

а) из одного сета;

б) из любого нечетного числа сетов;

в) из 2-х сетов;

г) из 5 сетов.

9. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

а) на 10 см;

б) не менее чем на 20 см;

в) не менее чем на 16 см;

г) менее 16 см.

10. Высота сетки равна:

а) 15,25 см;

б) 14,25 см;

в) 17,25 см;

г) 16,25 см.

Тема 6.1 Русская лапта.

1. Сколько игроков максимально может играть в защите?

а) 6;

б) 5;

в) 7;

г) 4.

2. Что должен сделать атакующий игрок после успешного удара по мячу?

а) Попытаться перебежать через поле за линию города или кона.

б) Попытаться перебежать поле за боковую линию аута.

в) Попытаться перебежать через линию десяти метровой зоны.

г) Остаться на месте.

3. Какое количество очков приносит команде игрок атаки, совершивший в одну сторону за линию кона и вернувшись обратно за линию города?

а) 3 очка;

б) 4 очка;

в) 5 очка;

г) 2 очка.

4. Какой формы игровая площадка?

а) Круглая;

б) Квадратная;

в) Прямоугольная;

г) Овальная.

5. На каких площадках разрешено проводить соревнования?

а) На площадках с искусственным газоном

б) На асфальте

в) На траве.

6. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

а) прямоугольника.

б) квадрата.

в) треугольника.

г) ромба.

7. Размеры площадки для игры в лапту.

а) 30-40 метров в длину, 10-15 в ширину;

б) 40-55 метров в длину, 25-40 в ширину;

в) 60-80 метров в длину, 40-50 в ширину;

г) 65-80 метров в длину, 40-60 в ширину.

8. Длина биты должна быть:

а) 40-50 см.

б) 60-110 см.

в) 55-20 см.

г) 120-140 см.

9. В лапту играют мячом:

а) теннисным (большой теннис).

б) литым.

в) резиновым.

г) пластмассовым.

10. Команда состоит из:

а) 6 игроков.

- б) 4 игроков.
- в) 9 игроков.
- г) 10 игроков.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

### Тема 1.2 Виды легкой атлетики

1. Охарактеризуйте методику обучения бега на длинные дистанции.
2. Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции.
3. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятии в бега на средние дистанции.
4. Дайте характеристику методики обучения прыжкам в длину.
5. Назовите средства и методы обучения технике метания.
6. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях прыжки в длину с места.
7. Опишите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях метания гранаты.
8. Перечислите средства обучения прыжкам в длину.
9. Какие меры техники безопасности используют при занятиях метания гранаты.
10. Охарактеризуйте методику обучения технике метания мяча, гранаты.

### Тема 2.2 Баскетбол.

1. Охарактеризуйте спортивную игру баскетбол.
2. Перечислите тактические действия в баскетболе.
3. Назовите основные жесты судей.
4. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
5. Охарактеризуйте значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
6. Проанализируйте взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.
7. Расскажите историю возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
8. Дайте характеристику и анализа техники передач, выполняемых в движении.
9. Охарактеризуйте физические качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
10. Как проводят соревнования по баскетболу?

### Тема 3.2 Волейбол.

1. Перескажите кратко историю возникновения волейбола.
2. Охарактеризуйте физкультурно-спортивные мероприятия по волейболу в формировании гражданской позиции спортсменов.
3. Перечислите основные понятия и терминологию в волейболе.
4. Опишите подготовку места проведения соревнований по волейболу.
5. Охарактеризуйте основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций.
6. Как проводятся соревнования по волейболу?
7. Опишите действия судьи во время игры.
8. Какие виды защиты в волейболе бывают?
9. Назовите виды нападений в волейболе.
10. Проанализируйте волейбол в Олимпийских играх.

### Тема 4.2 Футбол.

1. Перескажите кратко историю возникновения футбола.
2. Охарактеризуйте физкультурно-спортивные мероприятия по футболу в формировании гражданской позиции спортсменов.
3. Перечислите основные понятия и терминологию в футболе.
4. Опишите подготовку места проведения соревнований по футболу.
5. Охарактеризуйте основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале и стадионе для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций по футболу.
6. Как проводятся соревнования по футболу?
7. Опишите действия судьи во время игры.
8. Какие виды защиты в футболе бывают?
9. Назовите виды нападений и атак в футболе.
10. Проанализируйте футбол в Олимпийских играх.

### Тема 5.2 Настольный теннис.

1. Перескажите кратко историю возникновения настольного тенниса.
2. Охарактеризуйте физкультурно-спортивные мероприятия по настольному теннису в формировании гражданской позиции спортсменов.
3. Перечислите основные понятия и терминологию в настольном теннисе.
4. Опишите подготовку места проведения соревнований по настольному теннису.
5. Охарактеризуйте основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций по настольному теннису.
6. Как проводятся соревнования по настольному теннису?
7. Опишите действия судьи по настольному теннису.
8. Какие виды атак бывают в настольном теннисе?
9. Перечислите судейскую терминологию.
10. Охарактеризуйте состояние и развитие настольного тенниса в России.

### Тема 6.2 Русская лапта.

1. Перескажите кратко историю возникновения русской лапты.
2. Охарактеризуйте физкультурно-спортивные мероприятия по русской лапте в формировании гражданской позиции спортсменов.
3. Перечислите основные понятия и терминологию в русской лапте.

10. Охарактеризуйте состояние и развитие русской лапты в России.

#### ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Раздел 1. Тема 1.3, Раздел 2. Тема 2.3, Раздел 3. Тема 3.3, Раздел 4. Тема 4.3, Раздел 5. Тема 5.3, Раздел 6. Тема 6.3.

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения. Все проработанные часы должны

#### 6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (1 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований в прыжках в высоту.
2. Что такое легкоатлетическое многоборье? Правила проведения соревнований, соревновательные виды.
3. Опишите правила проведения соревнований в прыжках с разбега.
4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по легкой атлетике?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий.
6. Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
7. Опишите этапы обучения в метаниях.
8. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега, с места.
9. Опишите правила проведения марафона.
10. Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях.
11. Дайте характеристику правилам проведения соревнований в метаниях.
12. Что такое двигательная активность? Как она влияет на работоспособность человека?
13. Опишите структуру самостоятельного занятия.
14. Перечислите классификацию легкой атлетики.
15. С помощью каких тестов проверяют уровень подготовленности.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега.
2. Назовите средства и методы обучения технике бега на длинные дистанции.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для бега на короткие дистанции.
4. Какие виды упражнений для развития метания гранаты наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику выполнения метания гранаты.
6. Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции.
7. Перечислите средства и методы обучения технике прыжка в длину с разбега и с места.
8. Какие виды упражнений для развития прыжка в длину наиболее эффективны?
9. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для бега на длинные дистанции.
10. Опишите технику выполнения бега на длинные дистанции.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия легкой атлетикой.
12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий прыжками в длину и пульсом?
13. Как влияют занятия спортивной ходьбой на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях бегом на длинные дистанции.
15. Опишите технику выполнения спортивной ходьбы.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий легкой атлетикой (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях легкой атлетикой? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия легкой атлетикой (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости, быстроты?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения занятия легкой атлетикой в осеннее время года (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Порядок составления упражнений по легкой атлетике с учетом Вашей медицинской группы.
10. В чем особенности организации и проведения занятия легкой атлетики в весеннее время года (обосновать рассказ используя собственный опыт)?
11. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Составьте комплекс упражнений по легкой атлетике с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
14. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время занятия легкой атлетикой на улице. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

##### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Бег по пересеченной местности - это?
  - а) ускорение;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) кросс;
  - г) спортивная ходьба.
2. Его в легкой атлетике толкают?

- б) художественную гимнастику;  
 в) синхронное плавание;  
 г) футбол.
4. Бег на 100 метров - это:  
 а) кросс;  
 б) спринт;  
 в) полумарафон;  
 г) марафонский бег.
5. Продолжите: Утомление - это...  
 а) морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;  
 б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;  
 в) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;  
 г) уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения.
6. К видам легкой атлетики не относятся:  
 а) прыжки через гимнастического коня;  
 б) прыжки с шестом;  
 в) спортивная ходьба;  
 г) Метание копья.
7. 42 км 195 м - какая это дистанция?  
 а) марафон;  
 б) полумарафон;  
 в) длинная;  
 г) спринт.
8. Разбег, отталкивание, полет, приземление - это фазы?  
 а) прыжка с места;  
 б) метания гранаты;  
 в) прыжка с разбега;  
 г) бег с препятствиями.
9. Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья - это виды:  
 а) легкой атлетики;  
 б) тяжелой атлетики;  
 в) гимнастики;  
 г) спортивных игр.
10. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:  
 а) 400 м, 800 м;  
 б) 200 м, 100 м;  
 в) 500 м, 1000 м;  
 г) все входят.
11. Влияние физических упражнений на организм человека:  
 а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.  
 б) нейтральное, даже если заниматься усердно.  
 в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.  
 г) положительное, если эти упражнения выполняются не регулярно, в медленном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
12. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:  
 а) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп;  
 б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;  
 в) от технической и физической подготовленности занимающихся;  
 г) все верно.
13. Техниккой физических упражнений принято называть:  
 а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;  
 б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;  
 в) способ целесообразного решения двигательной задачи;  
 г) выполнение упражнения с наибольшим расходом энергии.
14. Как называется временное снижение работоспособности:  
 а) усталость;  
 б) напряжение;  
 в) утомление;  
 г) все верно.
15. Физическими упражнениями называются:  
 а) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;  
 б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;  
 в) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;  
 г) формы двигательных навыков, дозируемые по величине нагрузки.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (2 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по баскетболу.
2. Что такое 24 секунды в баскетболе?
3. Опишите и покажите место одной из баскетбольных

4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по баскетболу?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий по баскетболу.
6. Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
7. Опишите этапы обучения технике ведения мяча.
8. Какие виды передач мяча вы знаете?
9. Перечислите виды бросков мяча, дайте краткую характеристику.
10. Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях по баскетболу.
11. Какие действия во время игры выполняет хронометрист?
12. Назовите виды фолла в баскетболе, за что назначают?
13. Опишите структуру самостоятельного занятия по баскетболу.
14. Расскажите краткую историю зарождения баскетбола.
15. С помощью каких тестов проверяют уровень подготовленности в баскетболе.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите технику выполнения броска мяча с места, с разбега.
2. Назовите средства и методы обучения технике ведения мяча в движении.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по баскетболу?
4. Какие виды упражнений для развития ведения мяча наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику выполнения передачи мяча.
6. Опишите технику выполнения перемещений в баскетболе.
7. Опишите классификацию и характеристику действий игрока с мячом и без мяча..
8. Какие виды упражнений для развития прыжка в баскетболе наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в баскетболе.
10. Охарактеризуйте тактику игры в баскетбол.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия по баскетболу.
12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий баскетболом и пульсом?
13. Как влияют занятия баскетболом на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях баскетболом.
15. Опишите характеристику действий игрока без мяча.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий баскетболом(выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях баскетболом? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия баскетболом?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие быстроты в баскетболе?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения занятия по баскетболу (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Дайте анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.
10. Перечислите технику безопасности при занятиях баскетболом ?
11. Дайте характеристику техники защиты в баскетболе, приведите пример .
12. Составьте комплекс упражнений с баскетбольным мячом с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении технических действий в баскетболе?
14. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время занятия баскетболом на улице. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. В какой стране изобрели баскетбол?
  - а) Англия;
  - б) Бразилия;
  - в) Испания;
  - г) США.
2. Как начинается игра в баскетбол?
  - а) Вбрасыванием из-за лицевой линии;
  - б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска;
  - в) Вбрасыванием от середины боковой линии;
  - г) Спорным броском в центральном круге.
3. Что означает слово «баскетбол»?
  - а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»;
  - б) «Бакс (доллар)+мяч»;
  - в) «Бас (мужской голос) +мяч»;
  - г) «Корзина+мяч».
4. Какие цвета щитов разрешены?
  - а) Белый и чёрный;
  - б) Белый и прозрачный;
  - в) Жёлтый и прозрачный;
  - г) Белый и жёлтый.

- г) команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.
6. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?
- а) Любой игрок-партнёр травмированного.  
 б) Капитан команды.  
 в) Игрок, заменивший травмированного.  
 г) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.
7. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?
- а) Засчитает очки сопернику.  
 б) Назначит спорный.  
 в) Назначит вбрасывание в пользу соперника.  
 г) Назначит штрафной бросок в пользу соперника.
8. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?
- а) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.  
 б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.  
 в) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.  
 г) Назначить спорный мяч.
9. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?
- а) Тремя пальцами одной руки;  
 б) Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки;  
 в) Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки;  
 г) Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.
10. Что должен назначить судья при обоюдном фоле?
- а) Штрафные броски в корзины обеих команд + фолы игрокам обеих команд.  
 б) Спорный мяч + фолы игрокам обеих команд.  
 в) Спорный мяч.  
 г) Штрафные броски в корзины обеих команд.
11. Какое наказание неправильно назначено?
- а) Удаление игрока за 5 персональных фолов.  
 б) Удаление игрока за 3 технических фолы.  
 в) Удаление игрока за 2 неспортивных фолы.  
 г) Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол
12. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?
- а) Остаётся такой, как на момент прекращения игры.  
 б) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.  
 в) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.  
 г) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.
13. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?
- а) Остаётся такой, как на момент прекращения игры.  
 б) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.  
 в) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.  
 г) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.
14. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?
- а) Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.  
 б) Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.  
 в) Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.  
 г) Засчитать попадание мяча в кольцо.
15. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?
- а) 4;  
 б) 5;  
 в) 6;  
 г) 8.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (3 семестр)  
 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"**

- Охарактеризуйте правила проведения соревнований по волейболу.
- Перечислите основную документация. Состав судейской бригады.
- Опишите и покажите жесты судей в волейболе.
- Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по волейболу?
- Назовите основные формы самостоятельных занятий по волейболу.
- Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
- Опишите этапы обучения технике нападающего удара в волейболе.
- Какие виды передач мяча вы знаете?
- Перечислите виды приемов мяча, дайте краткую характеристику.
- Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях по волейболу .
- Какие действия во время игры выполняет секретарь за столиком в волейболе?
- Назовите виды нарушений в волейболе, за что назначают?
- Опишите структуру самостоятельного занятия по волейболу.
- Расскажите краткую историю зарождения волейбола.
- С помощью каких тестов проверяют уровень подготовленности в волейболе.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"**

1. Опишите технику выполнения подачи мяча с места, с разбега.
2. Назовите средства и методы обучения технике нападающего удара в движении.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по волейболу?
4. Какие виды упражнений для развития подачи мяча наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику выполнения нападающего удара в волейболе.
6. Опишите технику выполнения стоек и перемещений в волейболе.
7. Опишите классификацию и характеристику действий игрока с мячом и без мяча в волейболе.
8. Какие виды упражнений для развития прыжка в волейболе наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в волейболе.
10. Охарактеризуйте тактику игры в волейбол.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия по волейболу.
12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий волейболом и пульсом?
13. Как влияют занятия волейболом на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях волейболом.
15. Опишите тактику игры, функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"**

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий волейболом (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях волейболом? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия волейболом?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости в волейболе?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения занятия по волейболу (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Ситуационная задача: Во время соревнований у спортсмена быстро развилась острая слабость, появилось чувство голода, головная боль, головокружение, потливость, тахикардия (у молодого человека сахарный диабет). Дайте заключение о характере развившегося заболевания. Окажите неотложную помощь. Что может произойти, если своевременно не оказать помощь?
10. Перечислите технику безопасности при занятиях волейболом ?
11. Дайте характеристику технике нападения в волейболе, приведите пример .
12. Составьте комплекс упражнений с волейбольным мячом с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. Составить таблицы розыгрыша по круговому способу?
14. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время занятия волейболом на улице. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)**

1. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
  - а) да, может;
  - б) любой игрок может принять мяч;
  - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне;
  - г) нет.
2. Переход игроков осуществляется:
  - а) куда покажет тренер;
  - б) против часовой стрелке;
  - в) по часовой стрелке;
  - г) перехода нет.
3. Цель игры в три касания:
  - а) запугать соперника;
  - б) подготовка к нападающему удару;
  - в) для разыгрывания мяча.
  - г) для передачи мяча.
4. Свободный защитник называется:
  - а) Лимеро;
  - б) Лидеро;
  - в) Либеро;
  - г) Центровой.
5. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
  - а) практически;
  - б) индивидуально;
  - в) теоретически;
  - г) группой.
6. Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в \_\_\_\_\_ от нее:
  - а) одном метре;
  - б) двух метрах;
  - в) полметре;
  - г) трех метрах.

- а) не ближе средней части площадки;
  - б) в задней части площадки;
  - в) за границей площадки;
  - г) в левом углу площадки.
9. Соревнования по волейболу могут быть:
- а) только командными;
  - б) командными и личными;
  - в) только личными;
  - г) индивидуальными.
10. Создателем игры волейбол является:
- а) Морган;
  - б) Акост;
  - в) Эйнгорн;
  - г) Нейсмит.
11. Либеро может:
- а) ставить блоки;
  - б) осуществлять переход;
  - в) проводить атаки;
  - г) принимать подачу.
12. Существует следующая разновидность волейбола:
- а) пионербол;
  - б) мотобол;
  - в) гандбол;
  - г) все перечисленное.
13. Время одной партии по волейболу:
- а) 15 минут;
  - б) 45 минут;
  - в) не ограничено;
  - г) 25 минут.
14. Счет в решающей (3-й или 5-й) партии ведется:
- а) До 15 очков;
  - б) До 20 очков;
  - в) До 25 очков;
  - г) До 30.
15. Определите, как игроку помогает стойка волейболиста:
- а) быстро переместиться «под мяч»;
  - б) следить за полетом мяча;
  - в) выполнить нападающий удар;
  - г) все перечисленное.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (4 семестр)**  
**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"**

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по футболу.
2. Перечислите основную документация. Состав судейской бригады.
3. Опишите и покажите жесты судей в футболе.
4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по футболу?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий по футболу.
6. Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
7. Опишите этапы обучения технике ведения мяча в футболе.
8. Какие виды передач мяча вы знаете?
9. Перечислите виды приемов мяча, дайте краткую характеристику.
10. Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях по футболу .
11. Какие действия во время игры выполняет секретарь за столиком в футболе?
12. Назовите виды нарушений в футболе, за что назначают?
13. Опишите структуру самостоятельного занятия по футболу.
14. Расскажите краткую историю зарождения футбола.
15. С помощью каких тестов проверяют уровень подготовленности в футболе.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"**

1. Опишите технику выполнения подачи мяча с места, с разбега.
2. Назовите средства и методы обучения технике нападающего удара в движении.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по футболу?
4. Какие виды упражнений для развития подачи мяча наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику выполнения нападающего удара в футболе.
6. Опишите технику выполнения стоек и перемещений в футболе.
7. Опишите классификацию и характеристику действий игрока с мячом и без мяча в футболе.
8. Какие виды упражнений для развития выносливости в футболе наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в футболе.
10. Охарактеризуйте тактику игры в футбол.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия по футболу.

12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий футболом и пульсом?
13. Как влияют занятия футболом на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях футболом.
15. Опишите тактику игры, функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий футболом (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовой режим при занятиях футболом? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия футболом?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие выносливости в футболе?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения занятия по футболу (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Ситуационная задача: Во время соревнований у спортсмена быстро развилась острая слабость, появилось чувство голода, головная боль, головокружение, потливость, тахикардия (у молодого человека сахарный диабет). Дайте заключение о характере развившегося заболевания. Окажите неотложную помощь. Что может произойти, если своевременно не оказать помощь?
10. Перечислите технику безопасности при занятиях футболом?
11. Дайте характеристику технике ведения мяча в футболе, приведите пример.
12. Составьте комплекс упражнений с футбольным мячом с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. Составить таблицы розыгрыша по олимпийской системе?
14. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время занятия футболом на улице. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Какая окружность футбольного мяча?
  - а) 56 – 58 см;
  - б) 65 – 67 см;
  - в) 68 – 70 см;
  - г) 69 – 71 см.
2. Какой вес футбольного мяча до начала игры?
  - а) 300 – 330 г;
  - б) 410 – 450 г;
  - в) 425 – 475 г;
  - г) 470 – 500 г.
3. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?
  - а) 6;
  - б) 7;
  - в) 8;
  - г) 9.
4. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?
  - а) жеребьевкой;
  - б) по решению арбитра;
  - в) на выбор гостей;
  - г) на выбор хозяев.
5. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?
  - а) с момента касания игрока к мячу;
  - б) с момента начала движения мяча;
  - в) когда мяч пройдет путь равный длине его окружности;
  - г) когда после начального удара к мячу коснется другой игрок.
6. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?
  - а) с места нарушения;
  - б) с 11-метровой отметки;
  - в) с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот;
  - г) с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения.
7. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?
  - а) с места нарушения;
  - б) с угла площади ворот;
  - в) с линии площади ворот, параллельной линии ворот;
  - г) с любой точки площади ворот.
8. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?
  - а) при ударе от ворот;
  - б) при вбрасывании;
  - в) при угловом ударе;
  - г) при штрафном ударе.

- в) не засчитывает гол и назначает удар от ворот;  
 г) не засчитывает гол и назначает повтор пенальти.
11. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?  
 а) засчитывается только в чужие ворота;  
 б) засчитывается только в свои ворота;  
 в) засчитывается при попадании в любые ворота;  
 г) не засчитывается.
12. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?  
 а) засчитывается только в чужие ворота;  
 б) засчитывается только в свои ворота;  
 в) засчитывается при попадании в любые ворота;  
 г) не засчитывается.
13. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?  
 а) 1;  
 б) 3;  
 в) 4;  
 г) 5.
14. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?  
 а) 1;  
 б) 3;  
 в) 4;  
 г) 5.
15. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?  
 а) замечание  
 б) предупреждение  
 в) удаление  
 г) замена

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (5 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по настольному теннису.
2. Перечислите основную документация. Состав судейской бригады.
3. Опишите и покажите жесты судей в настольном теннисе.
4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по настольному теннису?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий по настольному теннису.
6. Дайте характеристику признакам и симптомам перетренированности при самостоятельных занятиях.
7. Опишите этапы обучения технике подачи мяча в настольном теннисе.
8. Какие виды подач мяча вы знаете?
9. Перечислите виды приемов мяча, дайте краткую характеристику.
10. Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях по настольному теннису.
11. Какие действия во время игры выполняет секретарь за столиком в настольном теннисе?
12. Назовите виды соревнований по настольному теннису.
13. Опишите структуру самостоятельного занятия по настольному теннису.
14. Расскажите краткую историю зарождения настольного тенниса.
15. С помощью каких тестов проверяют уровень подготовленности в настольном теннисе?

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите технику выполнения подачи мяча.
2. Назовите средства и методы обучения технике одиночной игры.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по настольному теннису?
4. Какие виды упражнений для развития подачи мяча наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику парной игры.
6. Перечислите основные стили игры в настольном теннисе.
7. Опишите тактику одиночной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии.
8. Какие виды упражнений для развития ловкости в настольном теннисе наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в настольном теннисе.
10. Охарактеризуйте тактику игры в настольном теннисе.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия по настольному теннису.
12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий настольным теннисом и пульсом?
13. Как влияют занятия настольного тенниса на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях настольным теннисом.
15. Опишите тактику игры, функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий настольным теннисом (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях настольным теннисом? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека занятия настольным теннисом?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие быстроты в настольном теннисе?

8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Назовите типичные ошибки ведущего судьи по настольному теннису при проведении личной и парной встречи.
10. Перечислите технику безопасности при занятиях настольным теннисом?
11. Дайте характеристику технике одиночной игры в настольном теннисе, приведите пример .
12. Составьте комплекс упражнений для развития ловкости с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. Составить таблицы розыгрыша по олимпийской системе?
14. Перечислите требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
15. Опишите тактику парной игры в настольный теннис. Основные схемы и стратегии?

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)**

1. В каком году была образована Международная федерация по настольному теннису?
  - а) 1926;
  - б) 1932;
  - в) 1912;
  - г) 1892.
2. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?
  - а) белый;
  - б) синий;
  - в) черный;
  - г) зеленый.
3. Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса?
  - а) черные;
  - б) красные;
  - в) черно-красные;
  - г) бело-черные.
4. Игрок (пара) может в течении личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью?
  - а) 5 мин.;
  - б) 1 мин.;
  - в) 30 сек.;
  - г) 2 мин.
5. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной:
  - а) 1 см;
  - б) 1,5 см;
  - в) 2 см;
  - г) 2,5 см.
6. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе?
  - а) 10 мм;
  - б) 20 мм;
  - в) 30 мм;
  - г) 40 мм.
7. Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований?
  - а) судья-информатор;
  - б) судья-секретарь;
  - в) главный судья;
  - г) хронометрист.
8. Высота теннисного стола соответствует?
  - а) 98 см;
  - б) 110 см;
  - в) 86 см;
  - г) 76 см.
9. В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр?
  - а) в 1956;
  - б) в 1972;
  - в) в 1988;
  - г) в 1980.
10. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок?
  - а) четыре;
  - б) пять;
  - в) три;
  - г) две.
11. Какая масса мяча в настольном теннисе?
  - а) 10 г.;
  - б) 5,7 г.;
  - в) 2,7 г.;
  - г) 12 г.
12. Когда мяч находится в игре это?
  - а) сет;
  - б) партия;
  - в) встреча;
  - г) розыгрыш.

13. В какой стране в 1926 году был проведен первый Чемпионат мира по настольному теннису?

- а) Англия;
- б) Индия;
- в) Германия;
- г) США.

14. Длина теннисного стола составляет?

- а) 2,74 м;
- б) 2,64 м;
- в) 2,52 м;
- г) 2,82 м.

15. Ширина теннисного стола составляет?

- а) 1,525 м;
- б) 1,625 м;
- в) 1,425 м;
- г) 1,5 м.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (6 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Охарактеризуйте правила проведения соревнований по русской лапте.
2. Перечислите основную документация. Состав судейской бригады.
3. Опишите и покажите жесты судей в русской лапте.
4. Что необходимо учитывать при организации самостоятельного занятия по русской лапте?
5. Назовите основные формы самостоятельных занятий по русской лапте.
6. Дайте характеристику осаливания в русской лапте.
7. Опишите этапы обучения технике подачи мяча в русской лапте.
8. Какие виды бросков мяча вы знаете?
9. Перечислите виды приемов мяча, дайте краткую характеристику.
10. Охарактеризуйте технику безопасности при самостоятельных занятиях по русской лапте .
11. Какие действия во время игры выполняет секретарь за столиком в русской лапте?
12. Дайте характеристику технике ловли мяча в русской лапте.
13. Опишите структуру самостоятельного занятия по русской лапте
14. Расскажите краткую историю зарождения русской лапты.
15. С помощью каких тестов проверяют уровень физической подготовленности в русской лапте?

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите технику выполнения подачи мяча.
2. Назовите средства и методы обучения технике ловли мяча.
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий по русской лапте?
4. Какие виды упражнений для развития подачи мяча наиболее эффективны?
5. Охарактеризуйте технику броска мяча.
6. Что такое осаливание, самоосаливание и переосаливание?.
7. Опишите тактику игры в русской лапте. Основные схемы и стратегии.
8. Какие виды упражнений для развития ловли мяча наиболее эффективны?
9. Опишите методику ведения протокола игры и технического отчета в русской лапте.
10. Охарактеризуйте тактику защиты в русской лапте.
11. Назовите цели и задачи самостоятельного занятия по русской лапте.
12. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий русской лаптой и пульсом?
13. Как влияют занятия русской лапты на здоровье студента?
14. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях русской лаптой.
15. Опишите тактику игры, функции игроков, групповая тактика, командная тактика, эволюция тактики игры.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при получении травм во время занятий русской лаптой (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях русской лаптой? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на дыхательную систему человека занятия русской лаптой?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения техникой игроков нападения.
5. При помощи каких тестов определяются развитие быстроты в русской лапте?
6. Составьте комплекс упражнений для развития техники подачи мяча.
7. Составьте комплекс упражнений для броска мяча?
8. Опишите упражнения для обучения ударам сверху..
9. Назовите действия судей во время игры.
10. Перечислите технику безопасности при занятиях русской лаптой?
11. Дайте характеристику технике ловли мяча в русской лапте, приведите пример .
12. Составьте комплекс упражнений для развития техники ловле мяча.
13. Составить таблицы розыгрыша по круговой системе?
14. Перечислите требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
15. Опишите технику перебежек в русской лапте. Основные схемы и стратегии?

##### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Линией кона и дома называют:

- а) линии вдоль коротких сторон игрового поля;
- б) линии выступающие за игровое поле;

- в) линии расположенные по длинным сторонам игровой площадки;
  - г) центр поля.
2. Штрафная зона:
- а) предназначены для отбывания наказания штрафников;
  - б) это зона, где играют защитники;
  - в) необходима для определения действительности удара по мячу;
  - г) предназначены для расположения удаленных игроков.
3. Площадка очередности:
- а) предназначена для ожидания игроками очередности удар по мячу;
  - б) место где располагаются защитники;
  - в) предназначена для запасных игроков;
  - г) место подающего.
4. Пригород - это площадка:
- а) для расположения запасных игроков;
  - б) место, откуда совершаются перебежки;
  - в) где производятся удары;
  - г) место ловца.
5. Площадка подающего - это:
- а) площадка, где расположены игроки пробившие по мячу;
  - б) площадка для подачи мячом защитником и удара по нему бьющим;
  - в) площадка, где стоит только подающий;
  - г) предназначена для ожидания игроками очередности удар по мячу.
6. Бита должна быть:
- а) цельнодеревянной, круглой;
  - б) деревянной с дополнительной обмоткой для удобства;
  - в) деревянной с железной основой для силы удара;
  - г) дюралюминиевой.
7. Длина биты должна быть:
- а) 40-50см;
  - б) 60-110см;
  - в) 55-20см;
  - г) 120-140см.
8. В лапту играют мячом:
- а) теннисным (большой теннис);
  - б) литым;
  - в) резиновым;
  - г) пластмассовым.
9. Команда состоит из:
- а) 6 игроков;
  - б) 4 игроков;
  - в) 9 игроков;
  - г) 10 игроков.
10. Во время игры на площадке должно находиться:
- а) 5 игроков;
  - б) 6 игроков;
  - в) 7 игроков;
  - г) 10 игроков.
11. Запрещается играть когда в команде менее:
- а) 6 игроков;
  - б) 5 игроков;
  - в) 4 игроков;
  - г) 3 игроков.
12. Старший судья:
- а) руководит проведением встречи;
  - б) записывает в протокол нарушения в игре;
  - в) внимательно следит за линией кона;
  - г) следит за таймером.
13. Судья на линии:
- а) фиксирует ошибки, входящие в его компетенцию;
  - б) фиксирует время игры;
  - в) проверяет протокол встречи;
  - г) дает свисток на начало и конец игры.
14. Судья хронометрист:
- а) следит за тем, чтобы минутные перерывы заканчивались в срок;
  - б) фиксирует время игры;
  - в) фиксирует время на атаку команд;
  - г) следит за тем, чтобы в определенное время мяч выводили из игры.
15. Когда происходит свободная смена команд:
- а) в случае промаха трех игроков нападения;

- б) в случае когда 5 игроков находятся в пригороде, а шестой промахивается при ударе по мячу;
- в) защитники нарушают правила;
- г) истекло время отведенное на атаку.

### 6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

### 6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:  индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;  фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;  решение задач и упражнений по образцу;  решение вариантных задач и упражнений;  решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;  проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.  выполнение контрольных работ;  работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:  изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);  выполнение необходимых расчетов и экспериментов;  оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;  по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной

подготовки студентов.

Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.

Структура отчёта:

- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительными элементами:

- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:

1. Титульный лист

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.

В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.

В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).

2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.

3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы.

Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.

4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.

5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.

Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырём сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не менее 15 мм.

Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.

Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.

4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».

При проверке реферата оцениваются:

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;

- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.

- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных

положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

#### Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументированно строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

#### Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности. Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение. Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой. Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

#### Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.

Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в

устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

#### Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>
Л.1.2	Синельник Е. В., Руденко И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 241 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290</a>
Л.1.3	Базовые виды спорта. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158623">https://e.lanbook.com/book/158623</a>
Л.1.4	Чинкин С. С., Вахитов И. Х., Изосимова А. В., Харисова Ч. А., Миндубаев А. М., Мифтахов А. Р., Мадияров А. А. Методика преподавания футбола в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020. - 103 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156780">https://e.lanbook.com/book/156780</a>
Л.1.5	Козлов Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 52 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140341">https://e.lanbook.com/book/140341</a>
Л.1.6	Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/217412">https://e.lanbook.com/book/217412</a>
Л.1.7	Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. Теория и практика волейбола: краткий курс [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/154963">https://e.lanbook.com/book/154963</a>
Л.1.8	Ежова А. В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 61 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140334">https://e.lanbook.com/book/140334</a>
Л.1.9	Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156775">https://e.lanbook.com/book/156775</a>

Л.1.10	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. Физическая культура. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2019. - 80 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/152335">https://e.lanbook.com/book/152335</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Нестеровский Д. И. Правила игры в баскетбол в вопросах и ответах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Пенза: ПГУ, 2019. - 108 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/162286">https://e.lanbook.com/book/162286</a>
Л.2.2	Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Башмак А. Ф. Футбол [Электронный ресурс]: методические указания. - Самара: СамГАУ, 2019. - 32 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/123594">https://e.lanbook.com/book/123594</a>
Л.2.3	Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2019. - 239 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/930222">https://book.ru/book/930222</a>
Л.2.4	Семенов Е. Н., Козлов Я. Е., Анискевич И. С. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе [Электронный ресурс]: методические указания для подготовки выпускников вгифк к государственной аттестации по специализации. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 20 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140379">https://e.lanbook.com/book/140379</a>
Л.2.5	Виленский М. Я., Волков В. Ю., Волкова Л. М., Давиденко Д. Н., Масалова О. Ю., Филимонова С. И., Щербаков В. Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2018. - 423 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/925962">https://book.ru/book/925962</a>
Л.2.6	Шатунов Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/154997">https://e.lanbook.com/book/154997</a>
Л.2.7	Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2019. - 299 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/931237">https://book.ru/book/931237</a>
Л.2.8	Мельничук А. А., Приходов Д. С., Мартиросова Т. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика [Электронный ресурс]:. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 172 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/195158">https://e.lanbook.com/book/195158</a>
Л.2.9	Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/936250">https://book.ru/book/936250</a>
Л.2.10	Журин А. В. Волейбол. Техника игры [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156624">https://e.lanbook.com/book/156624</a>
<b>7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства</b>	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
<b>7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет</b>	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
7.3.4	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
7.3.5	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-015 - Тренажерный зал : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол
8.2	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-102 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Чванова М.С. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Чванова М.С. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Чванова М.С. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Чванова М.С. \_\_\_\_\_