Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 11.07.2025 11:49:18
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт Институт экономики предприятий

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом Университета
(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.В.ДЭ.02.01 Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

Основная профессиональная образовательная программа 09.03.03 Прикладная информатика программа Прикладная информатика и защита информации

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

Содержание (рабочая программа)

Стр.

1 Место дисциплины в структуре ОП

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

3 Объем и виды учебной работы

4 Содержание дисциплины

5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1.Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**		
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	36.15/0	36.15/0	36.15/0
Занятия семинарского типа	36/0	36/0	36/0
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	54.85/0	54.85/0	55.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы Зачетные единицы	109 0	109 0	110 0

очно-заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.		
	Сем 2	Сем 3	Сем 4
Контактная работа, в том числе:	2.15/0	2.15/0	2.15/0
Занятия семинарского типа	2/0	2/0	2/0

Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	88.85/0	88.85/0	89.85/0
Промежуточная аттестация	18/0	18/0	18/0
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы Зачетные единицы	109 0	109 0	110 0

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий
Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	54			82,22	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	54			83,33	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3
	Контроль	54				
	Итого	**108**	**0.45**		**165.55**	

очно-заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	2			134	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	4			133.55	УК-7.1, УК-7.2, УК -7.3
	Контроль	54				
	Итого	**6**	0.45		**267.55**	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая	практическое занятие	Обучение технике бега на короткие

	подготовка		дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на средние дистанции
		практическое занятие	Обучение технике бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на средние дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
		практическое занятие	Силовая подготовка
		практическое занятие	Скоростно-силовая подготовка
		практическое занятие	Воспитание общей выносливости
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой
		практическое занятие	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча
		практическое занятие	Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча
		практическое занятие	Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных

работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771

2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.

2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.

3. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. – Красноярск, 2014.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - http://www.gov.ru/)
2. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (http://pravo.gov.ru/)
3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - https://www.minfin.ru/ru/)
4. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - http://www.gks.ru/

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ

обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	**Форма контроля**	**Отметить нужное знаком « + »**
Текущий контроль	Оценка докладов (научное эссе)	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-

Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и	Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	методов физической культуры.		
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	1)Влияние физической активности на психическое здоровье студентов: изучение взаимосвязи между регулярными физическими упражнениями и уровнем стресса, тревоги и депрессии у студентов. 2)Разработка программ физической подготовки для студентов с ограниченными возможностями здоровья: Создание и оценка эффективности специализированных программ физической подготовки для студентов с различными заболеваниями или ограничениями. 3)Оценка эффективности различных методов тренировки на физическую подготовленность студентов: Сравнение различных методов тренировки (например, высокоинтенсивная интервальная тренировка, силовая тренировка, кардио-тренировка) на физическую подготовленность студентов. 4)Роль физической активности в профилактике хронических заболеваний у студентов: Изучение влияния регулярной физической активности на риск развития хронических заболеваний (например, ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний) у студентов. 5)Влияние физической подготовки на академическую успеваемость студентов: Изучение взаимосвязи между физической подготовкой и академической успеваемостью студентов. 6)Разработка мобильных приложений для мониторинга и поддержки физической активности студентов: Создание и оценка эффективности мобильных приложений, направленных на поощрение и поддержку физической активности студентов.

	7)Изучение мотивации и барьеров для занятий физической активностью у студентов: Исследование факторов, влияющих на мотивацию и препятствующих занятиям физической активностью у студентов. 8)Влияние различных типов физической активности на физическую подготовленность студентов: Сравнение эффективности различных типов физической активности (например, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, танцы) на физическую подготовленность студентов. 9)Роль физической подготовки в снижении уровня травм и заболеваний у студентов: Изучение влияния физической подготовки на риск травм и заболеваний у студентов. 10)Оценка долгосрочных эффектов программ физической подготовки для студентов: Изучение долгосрочных последствий участия в программах физической подготовки для студентов на их физическую подготовленность и общее здоровье.
Спортивно-техническая подготовка	1)Разработка и оценка эффективности тактических схем в зависимости от соперника: Изучение влияния различных тактических схем на результат игры в зависимости от характеристик соперника. 2)Анализ технико-тактических действий игроков в различных игровых ситуациях. 3)Исследование особенностей технико-тактических действий игроков в различных игровых ситуациях (например, при стандартных положениях, в обороне или нападении). 4) Изучение влияния видеопросмотра и анализа на улучшение тактической подготовки игроков и команды. 5) Создание и оценка эффективности программ, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки игроков. 6)Оптимизация тренировочного процесса на основе биомеханического анализа техники. 7) Создание и оценка эффективности программ, направленных на совершенствование технической подготовки спортсменов на различных этапах подготовки (например, начальной подготовки, спортивного совершенствования). 8) Сравнение эффективности различных методов тренировки (например, традиционные методы, плиометрическая тренировка, силовая тренировка) на спортивную результативность. 9)Исследование факторов, влияющих на спортивную результативность в различных дисциплинах (например, техника, тактика, физическая подготовка, психическая подготовка). 10) Создание и оценка эффективности программ, направленных на совершенствование координационных способностей спортсменов. 11)Анализ биомеханических характеристик техники движений в различных видах спорта, требующих высокой координации движений. 12)Сравнение эффективности различных методов тренировки (например, плиометрическая тренировка, тренировка с помощью тренажеров) на координационные способности спортсменов. 13)Роль визуальной обратной связи в совершенствовании технической подготовки спортсменов.

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)

№ п/п	Задание	Критерии оценивания

1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
5	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А − 5 чел; Б − 6 чел; В − 8 чел; Г − 10 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
6	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные) : А- Когда команда соперника совершает ошибку; Б- Когда команда соперника успешно атакует; В- Когда команда соперника получает замечание; Г- При успешном приземлении меча на площадке соперника.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
7	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	Стандартный размер баскетбольной площадки	
9	На какие категории делятся действия игроков в волейболе?	
10	Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?	
11	Что назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	
12	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	
13	Укажите размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	
14	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	

15	**Задача 1: Планирование тренировок для студента** **Ситуация:** Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Перечислить основные показатели физической нагрузки, которые нужно учесть при составлении плана?	
16	**Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции** **Ситуация:** В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам необходимо собрать о секции и студентах для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
17	**Задача 3: Оптимизация тренировочного процесса** **Ситуация:** Студент жалуется на отсутствие прогресса в тренировках, хотя занимается регулярно. Какие основные показатели в действиях студента вам нужно учесть для анализа?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
18	**Задача 4: Организация спортивного мероприятия** **Ситуация:** Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Этапы организации мероприятия?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
19	**Задача 5: Анализ питания студента** **Ситуация:** Студент жалуется на усталость и низкую энергию во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
20	**Задача 6: Травма во время тренировки** **Ситуация:** Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
21	**Задача 7: Анализ эффективности спортивного клуба** **Ситуация:** Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол		Оценка в баллах			
				4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.		13,9	14,4	15,8	16,2
		жен.		16,2	17,1	17,9	18,1
	Прыжок в длину с места	муж.		244	228	213	207
		жен.		188	183	173	157
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж. жен.		45 18	43 13	32 11	27 9
	Рывок гири 16кг (раз)	муж.		44	40	26	14
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз за 1 мин)	муж жен.		50 45	41 37	34 34	32 31
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.		20	14	12	9
3.	Ловкость:						
	Челночный бег 3*10м (сдается зимой вместо 100м.)	муж.		7,7	8,0	8,2	8,4
		жен.		8,8	9,0	9,2	9,4
4.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.		10,40	12,15	13,25	13,35
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.		12,20	14,10	14,50	15,20
5.	Плавание 50 м ((мин.,с.)	муж. жен.		0,49 1,0	1,03 1,16	1,15 1,25	1,17 1,30

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах			
			3	2	1	
Спортивно-техническая подготовка	Баскетбол					
	Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с)	муж. жен.	22 18	20 16	18 14	
	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	

	Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
	Волейбол					
	Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
	Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)	муж. жен.	10 8	8 6	6 4	
	Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж. жен.	4 4	3 3	2 2	
	Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж. жен.	8 7	7 6	5 4	
	Настольный теннис					
	Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	30 25	25 22	20 19	
	Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)	Муж. Жен.	20 18	18 16	16 14	
	Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр)	Муж Жен.	зачёт зачёт			

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании. 4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании. 5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры. 6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания. 7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания. 8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания. 9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания. 10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания. 11. Перенос физических качеств.

	12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 13. Формы занятий физическими упражнениями. 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. 15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки. 18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 19. Физическая подготовка. 20. Техническая подготовка. 21. Тактическая подготовка. 22. Психическая подготовка. 23. Объем и интенсивность физических нагрузок. 24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.
Спортивно-техническая подготовка	1. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. 2. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. 3. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы. 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания. 5. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания. 6. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика). 7. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика). 8. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика). 9. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика). 10. Современное состояние легкоатлетического спорта в России. 11. История возникновения и развития баскетбола. 12. Баскетбол в системе физического воспитания вуза. 13. Классификация техники игры в баскетбол. 14. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь. 15. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры. 16. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста. 17. Основы техники владения мячом в баскетболе. 18. Основы техники овладения мячом в баскетболе. 19. История возникновения и развития волейбола. 20. Волейбол в системе физического воспитания вуза. 21. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол. 22. Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование. 23. Правила соревнований: основные положения ведения игры. 24. Классификация техники игры в волейбол. 25. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе. 26. Основы техники верхней передачи. Классификация передач. 27. Основы техники нижней передачи.

	28. Основы техники подачи. Разновидности подач. 29. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов. 30. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования. 31. История возникновения и развития настольного тенниса. 32. Настольный теннис в системе физического воспитания вуза. 33. Правила соревнований по настольному теннису: место игры, инвентарь и оборудование. 34. Правила соревнований по настольному теннису: основные положения ведения игры.

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	**Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы**
«зачтено»	УК-7
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне