

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 11.07.2023 10:40:16

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

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

**Институт**      Институт национальной и мировой экономики

**Кафедра**      Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 11 от 30 мая 2023 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**

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

**Основная профессиональная образовательная программа**

05.03.06 Экология и природопользование  
программа Экологическая безопасность на предприятии

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2023

## 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:
	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

#### Заочная форма обучения

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	109	109	110
Зачетные единицы	0	0	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 Заочная 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		
		Практич. занятия	ГКР			
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				
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>0.45</b>		<b>267.55</b>	

#### 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 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	Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху

\*\* 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. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

#### 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, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

#### Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.

7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

### 5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business

2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

### 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. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

3. 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 практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
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
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

#### **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**

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Отметить нужное знаком « + »</b>
---------------------	-----------------------	---

Текущий контроль	Оценка докладов (научное эссе)	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
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):
	виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья,	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического

	укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	физического самосовершенствования.	самосовершенствования.
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, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	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.

### 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li> <li>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда.</li> <li>3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях.</li> <li>4. Основы физического воспитания молодой семьи.</li> <li>5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах.</li> <li>6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон).</li> </ol>



	<p>7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).</p> <p>8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста.</p> <p>9. Спорт в системе социальных явлений.</p> <p>10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента).</p> <p>11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.</p>
<p>Спортивно-техническая подготовка</p>	<p>1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</p> <p>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p>

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)**  
<https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1920>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности

на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениям.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

#### **Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов**

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах					
			4	3	2	1		
1.	Скоростно-силовая подготовленность:							
	Бег 100 м (с)	муж.		13,8	14,0	14,3	14,5	

		жен.		16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.		240	230	220	210
		жен.		180	170	160	150
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.		50	40	30	20
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.		10	7	5	3
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.		60	50	40	30
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.		12	10	8	6
3.	Гибкость:						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.		+13	+8	+6	+4
		жен.		+16	+11	+8	+5
4.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.		10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.		12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.		20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.		22,30	23,30	24,50	25,40

### 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.	22	20	18	
		жен.	18	16	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.	4	3	2	
		жен.	4	3	2	
	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков)	муж.	4	3	2	
		жен.	4	3	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.	4	3	2		
	жен.	4	3	2		

Волейбол					
Передача мяча двумя руками сверху (количество передач .)	муж.	10	8	6	
	жен.	8	6	4	
Передача мяча двумя руками снизу (количество передач.)	муж.	10	8	6	
	жен.	8	6	4	
Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток)	муж.	4	3	2	
	жен.	4	3	2	
Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач)	муж.	8	7	5	
	жен.	7	6	4	
Настольный теннис					
Удар толчком слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	30	25	20	
	Жен.	25	22	19	
Накат слева по диагонали (кол-во раз) (1,3)	Муж.	20	18	16	
	Жен.	18	16	14	
Накат справа по диагонали (кол-во раз) (2,4)	Муж.	20	18	16	
	Жен.	18	16	14	
Накат справа по прямой (кол-во раз) (2,4)	Муж.	20	18	16	
	Жен.	18	16	14	
Игра на счет по правилам соревнований (4 семестр)	Муж	зачёт			
	Жен.	зачёт			

### 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Методы физического воспитания.</li> <li>3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании.</li> <li>4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании.</li> <li>5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.</li> <li>6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания.</li> <li>7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания.</li> <li>8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания.</li> <li>9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания.</li> <li>10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания.</li> <li>11. Перенос физических качеств.</li> <li>12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>13. Формы занятий физическими упражнениями.</li> <li>14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.</li> <li>15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.</li> <li>16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.</li> <li>17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.</li> <li>18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>19. Физическая подготовка.</li> </ol>

	<p>20. Техническая подготовка.</p> <p>21. Тактическая подготовка.</p> <p>22. Психическая подготовка.</p> <p>23. Объем и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.</p>
<p>Спортивно-техническая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.</li> <li>2. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.</li> <li>3. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.</li> <li>4. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания.</li> <li>5. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания.</li> <li>6. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика).</li> <li>7. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика).</li> <li>8. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика).</li> <li>9. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика).</li> <li>10. Современное состояние легкоатлетического спорта в России.</li> <li>11. История возникновения и развития баскетбола.</li> <li>12. Баскетбол в системе физического воспитания вуза.</li> <li>13. Классификация техники игры в баскетбол.</li> <li>14. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь.</li> <li>15. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры.</li> <li>16. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста.</li> <li>17. Основы техники владения мячом в баскетболе.</li> <li>18. Основы техники овладения мячом в баскетболе.</li> <li>19. История возникновения и развития волейбола.</li> <li>20. Волейбол в системе физического воспитания вуза.</li> <li>21. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол.</li> <li>22. Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование.</li> <li>23. Правила соревнований: основные положения ведения игры.</li> <li>24. Классификация техники игры в волейбол.</li> <li>25. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе.</li> <li>26. Основы техники верхней передачи. Классификация передач.</li> <li>27. Основы техники нижней передачи.</li> <li>28. Основы техники подачи. Разновидности подач.</li> <li>29. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов.</li> <li>30. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования.</li> <li>31. История возникновения и развития настольного тенниса.</li> <li>32. Настольный теннис в системе физического воспитания вуза.</li> <li>33. Правила соревнований по настольному теннису: место игры, инвентарь и оборудование.</li> <li>34. Правила соревнований по настольному теннису: основные положения ведения игры.</li> </ol>

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

**Шкала и критерии оценивания**

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