

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета

перерабатывающих  
технологий, доцент

А.В Степовой

«16» июня 2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки

**19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»**

Направленность подготовки

**Производство продуктов питания из растительного сырья**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Форма обучения

**очная**

**Краснодар  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Проектирование комбинированных продуктов питания» разработана на основе ФГОС ВО 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17.08.2020 г. №1041.

Автор:

к.п.н., доцент

Т.А. Ильницкая

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 11.06.2021 г., протокол № 10.

И.о.зав. кафедрой

к.э.н., доцент

А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета перерабатывающих технологий, протокол от 15.06.2021 № 10.

Председатель

методической комиссии

д-р. техн. наук., профессор

Е.В. Щербакова

Руководитель

основной профессиональной

образовательной программы

канд. техн. наук, доцент

О.П. Храпко

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины Б1.В.22«Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

- Сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- Развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Научить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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

В результате изучения дисциплины обучающийся готовится к освоению трудовых функций и выполнению трудовых действий :

**Профессиональный стандарт** - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

**Трудовая функция** - поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

**Трудовые действия** - использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность «Производство продуктов питания из растительного сырья» (программа бакалавриата).

### **4 Объем дисциплины (328 часов/ 6 зачетных единиц)**

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b>	328	2
в том числе:		
— аудиторная по видам учебных занятий	216	-
— лекции	-	-
— практические (лабораторные)	210	
— учебно-тренировочные занятия	-	
— зачет	6	4
— экзамен	-	-
— защита курсовых работ (проектов)	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	112	322
в том числе:		
— курсовая работа (проект)	-	-
— прочие виды самостоятельной работы	-	
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328

### **5 Содержание дисциплины**

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре.

## 5.1 Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения.

№ п/ п	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контро- ля	Формируе- мые компетенц- ии
1.	<b>Плавание</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию .</p> <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на сухе.</p> <p>Упражнения для ознакомления со свойствами воды.</p> <p>Техника спортивных видов плавания.</p> <p>Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, способом брасс, дельфин. Техника выполнения стартов и поворотов. Плавание: 25м, 50м, 100м, 500м различными способами. Эстафеты. Подвижные игры. СФП.</p> <p>Техника безопасности.</p> <p>Правила и судейство соревнований по спортивным видам плавания.</p>	Тест по разделу.  Практи- ческие тестиро- вания	УК-7
2.	<b>Легкая Атлетика</b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	Тест по разделу.  Практи- ческие тестиро- вания	УК-7

3.	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости.</p> <p>Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол: Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка Игра в квадратах 6x2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра Мини-футбол. (перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Мини футбол.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	УК-7
----	-------------------------------	--	--	------

4.	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b></p>	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.</p> <p>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, nomogramm функциональных проб, упражнений-тестов.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	УК-7
----	---	---	--	------

5	<p><b>Прикладные виды аэробики</b></p> <p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-ролла, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>Тест по разделу.</p> <p>Практические тестирования</p>	УК - 7
---	--	--	--------

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости / Форма промежуточной аттестации
<b>I курс</b>			
1.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
2.	Плавание	6	Промежуточная
3.	Спортивные игры	8	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	12	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	
<b>Итого за 1 семестр: 36</b>			
1.	Легкая атлетика	6	Промежуточная
2.	Плавание	8	Промежуточная
3.	Спортивные игры	10	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	10	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	
<b>Итого за 2 семестр: 36</b>			
<b>Итого за I курс: 72</b>			

**II курс**

1.	Легкая атлетика	8	Промежуточная
2.	Плавание	6	Промежуточная
3.	Спортивные игры	8	Промежуточная
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	12	Промежуточная
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	
	<b>Итого за 3 семестр: 36</b>		
1.	Гимнастика	8	Промежуточна
2.	Легкая атлетика	8	Промежуточна
3.	Спортивные игры	8	Промежуточна
4.	Специализация	8	Промежуточна
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	
	<b>Итого за 4 семестр: 34</b>		
	<b>Итого за II курс: 70</b>		

**III курс**

1.	Легкая атлетика	8	Промежуточна
2.	Плавание	8	Промежуточна
3.	Спортивные игры	8	Промежуточна
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши Прикладные виды аэробики- девушки	8	Промежуточна я
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	
	<b>Итого за 5 семестр: 34</b>		
1.	Легкая атлетика	8	Промежуточна
2.	Плавание	8	Промежуточна
3.	Спортивные игры	8	Промежуточна
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)- юноши	8	Промежуточна я
5.	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольная
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	
	<b>Итого за 6 семестр: 34</b>		
	<b>Итого за III курс: 68</b>		
	<b>Итого за I-III курс 210</b>		

**Самостоятельное изучение разделов дисциплины предусмотрена только на заочной форме обучения.**

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации , используя интернет ресурсы;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.

Формы и методы самостоятельной работы по дисциплине Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для ЗФО

1 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	34
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткая историческая справка о развитии фи-	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа.. Тестирование.	34

	зической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта.	Зачет.	
3	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			132

2 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	32
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	Контроль выполнения практической работы. Индивидуальное собеседование. Контрольная работа. Тестирование. Зачет.	64
ИТОГО			96

3 курс

№ работы	Вид работы Самостоятельная работа	Вид контроля	ч. / з. е.
1	Самостоятельное изучение разделов	Индивидуальное собеседование.	32
2	Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и ма-	Индивидуальное собеседование.	34

	териала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		
ИТОГО			66

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения содержания дисциплины Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» : текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

### Нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов

№ п/ п	Содержание	Форма оценки	Сроки
<b>Зачетные нормативы</b>			
1.	Прыжок в длину с места	оценка	1-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	оценка	1-6 семестр
3.	Подниманиетуловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	оценка	1-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	оценка	1-6 семестр
<b>Контрольные требования</b>			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины	оценка	1-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	оценка	1-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	оценка	1-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	1-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	1-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	1-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	1-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	1-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	1-6 семестр

9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	1-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	1-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	1-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	1-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	1-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	1-6 семестр
1.5	Составление композиции на степ - платформах	зачет	1-6 семестр
16.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	1-2 семестр
17.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
18.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

*Примечания:* 1. Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:  
<https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cf5b682bcd3a27bab6e5.pdf>

2. Клименко А. А., Плотников Е.Г., Ильин В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_39\\_0394\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11_MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._39_0394_v1_.).

3. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с.

Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.\\_MU\\_osnovnye\\_aspeky\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnuykh\\_zanjatii\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspeky_metodiki_metodika_samostojatelnuykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1_.).

4. Клименко А. А., Славинский Н. В., Желтов А. А., Семерджян А. К. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха/Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye\\_F.-R.\\_D.\\_424556\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye_F.-R._D._424556_v1_).

5. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Удовицкая Л. У. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха/Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz.\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz._rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1_).

6. Клименко А. А., Хашханок А. К., Каминская Э. А. Организация активного отдыха/ Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_.).

7. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа :  
<https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

**7.1** Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
----------------	---

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

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОП
----------------	---

деятельности

<b>Указываются номер семестра по возрастанию</b>	<b>Указываются последовательно дисциплины, практики</b>
<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
<b>1, 2, 3, 4, 5, 6</b>	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>

## **7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания**

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

<b>Знать:</b> -основы физической культуры и здорового образ жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы заданий -тесты
--	---	--	---	--	--

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

<b>Уметь:</b> - использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; -делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;  -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;	Фрагментарное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности	Несистематическое использование индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений;	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование основных методик самостоятельных занятий и умение вести самоконтроль за состоянием своего организма;	Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;	- подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы заданий -тесты
<b>Владеть:</b> -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подго-	Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-	Фрагментарное владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-	В целом успешное, но несистематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физи-	- подготовка рефератов -контрольные нормативы -кейсы заданий -тесты

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
твленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ческой подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	зической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1 Темы рефератов,  
рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Понятие «здоровье»
2. Значение здоровья для общества и каждого человека.
3. Общественное и индивидуальное здоровье.
4. Значение здоровья в спорте.
5. Здоровье и норма.
6. Что означает термин «практически здоров»?
7. Причины ухудшения здоровья современного человека. Факторы риска.
8. Значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
9. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений. Опасность гипокинезии.
10. Понятие и содержание двигательной активности.
11. Двигательный режим: понятие, виды и содержание.
12. Влияние спорта на здоровье.
13. Врачебно-педагогический контроль за здоровьем спортсменов.
14. Факторы риска для здоровья в современном спорте.
15. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие,

стадии, виды.

16. Физиологические основы мышечной работы.
17. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
18. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
19. Понятие о тренированности.
20. Общая и специальная тренированность.
21. Роль врача и тренера в тренированности.
22. Тренированность и спортивная форма.
23. Старость и старение.
24. Роль активного двигательного режима в замедлении старения.
25. Возрастные особенности стареющего организма.
26. Особенности занятий в пожилом возрасте.
27. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы в отдельных видах спорта (в зависимости от спортивной специализации).
28. Факторы, влияющие на возникновение травмы.
29. Характеристика спортивной травмы в зависимости от специализации.
30. Первая помощь в зависимости от характера травмы.
31. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивной травмы и причины ее возникновения.
32. Профилактика спортивных травм.
33. Повреждения, требующие неотложной помощи.
34. Повреждения кожных покровов и первая помощь.
35. Раны и оказание первой помощи.
36. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь.
37. Повреждения суставов. Первая помощь.
38. Растижения и разрывы связок. Первая помощь.
39. Травмы менисков, клинические проявления, первая помощь.
40. Вывихи. Виды, механизм возникновения. Клиническая картина, первая помощь.
41. Спортивные переломы. Первая помощь.
42. Черепно-мозговая травма. Виды повреждений. Клинические симптомы, первая помощь.
43. Микротравматическая болезнь, причины возникновения, течение, клинические симптомы, возможные осложнения.
44. Наложение повязок при различных видах повреждений.
45. Меры профилактики травм.
46. Понятие о болезни (философско-клиническая концепция).
47. Этиология болезни.
48. Внешние причины болезни
49. Внутренние причины болезни
50. Иммунитет, виды иммунитета.
51. Особенности иммунитета у спортсменов.
52. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здо-

- ровья.
53. Тип телосложения и оценка осанки.
  54. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам: понятие, стадии, виды.
  55. Физиологические основы мышечной работы.
  56. Статические нагрузки и механизм адаптации к ним.
  57. Динамические нагрузки и механизм адаптации к ним.
  58. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста
  59. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований
  60. Медицинско-спортивная экспертиза

### **7.3.2 Контрольные упражнения-тесты по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту»**

#### **Контрольные упражнения-тесты по баскетболу**

I курс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений- тестов</b>	<b>Пол</b>	<b>Оценки</b>		
			<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удов.</b>
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	6	5	4
		ж	5	4	3
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	3	2	1
		ж	3	2	1
3.	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек).	м	15,0	16,0	17,0
		ж	19,0	20,0	21,0

II курс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений- тестов</b>	<b>Пол</b>	<b>Оценки</b>		
			<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удов.</b>
1.	Ведение мяча, 2 шага – бросок в кольцо (6 попыток с каждой стороны щита)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, бросок в движении с обязательным попаданием) (сек).	м	9,0	10,0	11,0
		ж	11,0	12,0	13,0
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца с обязательным попаданием (сек).	м	16,0	17,0	18,0
		ж	21,0	22,0	23,0
2.	Штрафные броски из 6-ти попыток (кол-во попаданий).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

### Контрольные упражнения-тесты по волейболу.

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	12	10	8
		ж	10	8	7
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	22	20	18
		ж	20	18	16
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2.	Передача мяча через сетку сверху	м	25	22	20

	в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	ж	20	18	16
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	5	4	3
		ж	5	4	3

### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Оценки		
			отлично	хорошо	удов.
1.	Передача мяча сверху и снизу в движении на расстоянии 9м (кол-во раз).	м	16	14	12
		ж	14	12	10
2.	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками (кол-во раз).	м	5	4	3
		ж	5	4	3
3.	Двухсторонняя игра.	м	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		
		ж			

### Контрольные упражнения-тесты по футболу

#### I курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек.).	4,5	4,6	4,7
2.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой.	80	75	65
3.	Жонглирование мячам.	25	20	15

#### II курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Удары по мячу на точность (число попаданий).	8	7	6
2.	Ведение мяча 30м, обводка стоек и удар по воротам.	8,3	8,5	8,7
3.	Жонглирование мячами.	30	25	20

#### III курс

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.

1.	Удары по мячу ногами с рук на дальность.	45	43	40
2.	Бросок мяча на дальность.	30	26	24
3.	Жонглирование мячами.	35	30	25
4	Двухсторонняя игра.	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке, знаний правил игры и жестов судьи.		

### Контрольные упражнения-тесты по легкой атлетике (I – III курсы)

№ п/п	Наименование упражнений- тестов	Оценки					
		юноши			девушки		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1.	Бег на 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	15,7	16,0	17,0
2.	Бег на 400 м (сек)	65	68	72	80	85	90
3.	Бег 3000 м (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	-	-	-
4.	Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10,15	10,50	11,15

### Контрольные упражнения-тесты по плаванию

#### I курс девушки, юноши

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – кроль на груди, с поворотом от стенки и проплыивание еще 15м этим же стилем – оценка;

б) 25м – кроль на спине с поворотом от стенки и проплыивание еще 15 м этим же способом – оценка;

в) техника плавания 25м – брасс на груди с поворотом от стенки и проплыивание еще брассом 15м – оценка;

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

#### II курс девушки

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,54	1,03	1,14
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05

#### II курс юноши

№ п/п	Контрольные упражнения - тесты	Оценки		
		отлично	хорошо	удов.

1.	Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	0,40	0,44	0,48
2.	Плавание 100м вольный стиль (мин, сек.)	1,40	1,50	2,00

### III курс: девушки, юноши

Юноши: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 500 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

Девушки: 12 – минутное плавание (тест К.Купера): преодолеть не менее 400 метров вольным стилем. С каждым семестром проплываемое расстояние увеличивается не менее чем на 25 метров.

По пятибалльной системе оценивается техника плавания:

а) 25м – баттерфляй с поворотом от стенки и проплывание еще 15м этим же способом – оценка;

б) техника ныряния в глубину и в длину;

в) техника стартов.

При выставлении оценки учитывается правильное выполнение в целом (координация, выдохи в воду, работа рук и ног, цикл полностью).

### Контрольные упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений:

**I курс** – композиция составляется из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40сек;

**II курс** – из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60сек;

**III курс** – из 16-20-ти базовых шагов, 2-3-х обязательных прыжков, в сочетании с 2-мя силовыми упражнениями, продолжительностью 60-75сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность - 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;
4. Ритмичность и подбор музыкального сопровождения - 1 балл;
5. Выразительность исполнения – 1 балл.

### Контрольные упражнения-тесты по ОФП (I – III курсы)

№ теста	Наименование упражнений- тестов	Оценка					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1.	Бег на 100 м	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1

	(сек)						
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	430	390	380
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	240	230	215
6.	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	14	12	10	–	–	–
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	–	–	–	13	10	9
8.	Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастиче- ской скамье (см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

## Тестовые задания

### Пояснительная записка

Предлагаемые материалы предназначены для зачетного занятия, которое проводится в тестовой форме.

Данные тестовые задания содержат 8 тестов, по 30 вопросов в каждом варианте, с эталонами ответов.

Предлагаемые задания в тестовой форме по дисциплине Б1.В.22 « Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлены в соответствии с учебным планом и предназначены для обучающихся первого, второго, третьего курсов .

Правильная форма заданий понятна всем испытуемым, исключает возможность появления ошибочных ответов по формальным признакам. Тесто-

ые задания сформулированы с выбором одного правильного ответа. Задания сформулированы кратко и четко, исключены повторы, малопонятные, редко употребляемые и неизвестные термины, затрудняющие восприятие смысла.

Задания составлены как приложение к рабочей программе в полном соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям обучающихся . Задания составлены в соответствии с программой учебной дисциплины по всем темам и могут выполнять как обучающие, так и контролирующие функции.

Промежуточная аттестация  
для студентов 1 курса,

Вариант № 1

Теоретическая часть

1. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
  - а) найти подходящее место и напарника;
  - б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
  - в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
  - г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.
2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
  - а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоничное развитие человека;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
3. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  - а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз;
  - в) гипервитаминоз;
  - г) бактериоз.
4. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:
  - а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
  - б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
  - в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
  - г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
5. Утренняя гимнастика – это:
  - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений;

- б) важный элемент двигательного режима и метод быстрого просыпания;
- в) важный элемент двигательного режима и один из методов похудания;
- г) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс гигиенических процедур.

6. К основным физическим качествам относятся:

- а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;
- б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба;
- г) рост, вес, становая сила, объем бицепсов.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика;
- г) плавание.

8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) подтягивание в висе;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) длительный бег до 25-30 мин;
- г) челночный бег.

9. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) быстрый рост абсолютной силы;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) прирост энергии.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) тренированностью;
- б) выносливостью
- в) функциональной устойчивостью организма;;
- г) упорством.

11. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: а) исходного положения;

- б) подготовительных упражнений;
- в) основ техники;
- г) подводящих упражнений;

12. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающие
- б) скоростно-силовые;
- г) групповые.
- в) собственно-силовые;

### Практическая часть

13. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

14. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 24x12;
- б) 9x12;
- в) 16x9;
- г) 18x9.

15. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) подача сверху двумя руками;
- в) силовая подача;
- б) нижняя боковая подача;
- г) верхняя прямая подача.

16. Что из нижеперечисленного не будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
- б) подача мяча без свистка;
- в) заступ, подающего игрока, за лицевую линию при выполнении подачи;
- г) все выше перечисленное.

17. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?

- а) ромб;
- б) треугольник;
- в) квадрат;
- г) круг.

18. При каком счете 5 партия в волейболе считается завершенной?

- а) 16:18;
- б) 15:16;
- в) 23:25;
- г) 26:28.

19. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке во время игры в баскетбол?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.
- г) 10

20. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места? (баскетбол)

- а) 1;
- б) 0;
- в) не ограничено;
- г) 2.

21. Ведение в баскетболе выполняется?

- а) только левой рукой;
- б) только правой рукой;
- в) одновременно двумя руками;
- г) поочередно двумя руками

22. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) если во время поворота, осуществлялось ведение;
- г) не важно, отрывалась ли опорная нога.

23. Одно очко в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:

- а) с трех очковой линии;
- б) из-под кольца;
- в) со штрафной линии во время игры;
- г) после удачно выполненного штрафного броска.

24. Что называется зоной нападения? (баскетбол)

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

25. Что из ниже перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики:

- а) бег;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) метания.

26. Кросс - это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) бег по залу более 6 –ти минут.

27. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:

- а) «низкого старта»;
- б) «полунизкого старта»;
- в) «высокого старта»;
- г) «упор присев».

28. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «На старт!»;
- б) «Марш!»;
- в) «Вперед!»;
- г) «Хоп!».

29. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

30. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

- а) начальная скорость вылета снаряда;
- б) температура воздуха при метании;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
- г) угол вылета снаряда.

Промежуточная аттестация

Для обучающихся 1 курса

## Вариант № 2

### Теоретическая часть

1. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) психологический настрой;
- в) контроль над функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль над правильным выполнением упражнений;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

2. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты,
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

3. Болезненное состояние, возникающее при нарушении соответствия между расходованием витаминов и поступлением их в организм (витаминная недостаточность) называется...

- а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

4. Какие упражнения неэффективны при формировании осанки:

- а) упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета;
- б) гимнастические упражнения;
- в) упражнения в воде;

г) упражнения на развитие ловкости и координации.

5. Гигиеническая гимнастика - это:

а) система простейших упражнений, выполняемых перед началом учебной или трудовой деятельности;

б) система простейших упражнений, выполняемых непосредственно после сна;

в) система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма;

г) система простейших упражнений, выполняемых во время работы, для снятия напряжения.

6. К основным физическим качествам не относится:

а) гибкость; б) координация; в) ловкость; г) быстрота.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии выносливости:

а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; в) гимнастика; г) мини-футбол.

8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке ловкости?

а) бег на 60 м.; б) прыжки со скакалкой; в) прыжок в длину с места;

г) челночный бег.

9. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

а) они выполняются медленно;

б) они вызывают значительное напряжение мышц;

в) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

г) увеличивается потоотделение.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой;

в) стретчингом;

б) гибкостью;

г) балансировкой.

11. Когда применяются подводящие упражнения?

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранить причины возникновения ошибок;

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

12. Физические качества развиваются:

- а) целенаправленно;  
в) при обучении технике движений;  
г) в не зависимости от желания человека.

## Практическая часть

13. Нумерация, каких игровых зон, находится на передней линии? (волейбол)

- a) 1, 2, 3;  
 б) 4, 5, 6;  
 в) 2, 3, 4;  
 г) 5, 6, 1.

14. Переход из одной зоны в другую, при игре в волейбол, выполняется?

- а) произвольно;  
б) против часовой стрелки;  
в) по часовой стрелке;  
г) допустимо все выше перечисленное.

17. Игрок, какой зоны вводит мяч в игру? (волейбол)

- a) 6; б) 1; в) 5; г) 2.

18. Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
  - б) подача мяча без свистка;
  - в) заступ, подающего игрока, за лицевую линию после выполнения подачи;
  - г) смещение из зоны №1 в зону №5 при выполнении подачи.

17. Чтобы правильно осуществить прием и передачу мяча снизу двумя руками необходимо?

- а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;
  - б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;
  - в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;
  - г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.

18. При каком счете партия считается завершенной? (волейбол)

- а) 28:27; б) 22:24; в) 14:15; г) 28:26.

19. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в баскетбол?

- а) 4;      б) 10;      в) 5;      г) 8.

20. Сколько шагов с мячом в руках можно сделать после ведения?  
а) 0;      б) 1;      в) 2;      г) 3.

21. Передача мяча в баскетболе выполняется?

- а) двумя руками из-за головы;    б) одной рукой от плеча;    в) двумя руками от груди;  
г) допустимы все выше перечисленные варианты.

22. Что из ниже перечисленного не является нарушением правил баскетбола?

- а) ведение мяча поочередно двумя руками;  
б) прыжок с мячом;  
в) ведение с проносом мяча;  
г) поворот на месте с мячом в руках с отрывом опорной ноги.

23. Три очка в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:

- а) из трехсекундной зоны;                  б) из-под кольца;  
в) с трех очковой линии;                  г) со штрафной линии.

24. Что называется зоной защиты? (баскетбол)

- а) половина поля под кольцом соперника;  
б) половина поля под своим кольцом;  
в) центральная часть поля;  
г) место за пределами площадки у судейского столика.

25. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) прыжки в длину;    б) спортивная ходьба;    в) «челночный бег»;    г) эстафетный бег.

26. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

- а) бег на 5000 м.;    б) кросс;    в) марафонский бег;    г) бег на 200 м.

27. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.;    б) 200 м.;    в) 500 м.;    г) 800 м..

28. Спортсмены выходят на старт беговых дистанций после команды:

- а) «Марш!»;    б) «Внимание!»;    в) «На старт!»;    г) «Вперед!».

29. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;      б) сила;      в) выносливость;      г) ловкость.

30. Один из способов прыжка в высоту называется:
- а) перешагивание;
  - б) перекатывание;
  - в) переступание;
  - г) перемахивание.

Промежуточная аттестация  
Для обучающихся 2 курса

Вариант № 1

Теоретическая часть

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
  - а) переоценивают свои возможности;
  - б) следуют указаниям преподавателя;
  - в) владеют навыками выполнения движений;
  - г) не умеют владеть своими эмоциями.
2. Основой методики воспитания физических качеств является:
  - а) возрастная адекватность нагрузки;
  - б) принцип «от большего к меньшему»;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) постепенное повышение силы воздействия.
3. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
  - а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
  - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
  - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
  - г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
4. Гиподинамия – это следствие:
  - а) понижения двигательной активности человека;
  - б) повышения двигательной активности человека;
  - в) нехватки витаминов в организме;
  - г) чрезмерного питания.

5. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис; б) гистогенез; в) онтогенез; г) филогенез.

6. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость; в) быстрота и выносливость; б) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

7. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:

- а) при переломах плечевой и бедренной кости;
- б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
- в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
- г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

8. Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а) 10 - 11 лет; б) 11 – 12 лет; в) от 13 - 14 до 17 - 18 лет; г) 20 – 25 лет.

9. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а) растяжение; б) сокращение; в) эластичность; г) постоянство состояния

10. Какой из ниже перечисленных элементов организма использует в качестве источника энергии, после того как расходует запас углеводов:

- а) белки; б) жиры; в) минеральные элементы; г) витамины.

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движение во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

12. К основным физическим качествам не относится:

- а) гибкость; б) координация; в) ловкость; г) быстрота.

### Практическая часть

13. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

- а) 5; б) 6; в) 12; г) 4.

15. Переход из одной зоны в другую, при игре в волейбол, выполняется?

- а) произвольно;  
б) против часовой стрелки;  
в) по часовой стрелке;  
г) допустимо все выше перечисленное.

15. При каком счете партия считается завершенной? (волейбол)  
а) 28:27;    б) 22:24;    в) 14:15;    г) 28:26.

16. Каковы последствия игровой ошибки?  
а) потеря подачи;    б) получение очка;    в) смена позиций;    г) удаление игрока.

17. Что из ниже перечисленного будет являться нарушением правил игры «волейбол»?

- а) игроки принимающей команды, сделали три касания мяча за розыгрыш;  
б) игрок принял мяч ногой, и мяч перелетел на сторону противников;  
в) игрок, выпрыгнувший на блок, совершает четвертое касание мяча;  
г) игрок принял мяч головой.

18. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- а) игры в защите;  
б) игры в нападении;  
в) осуществления командных действий;  
г) осуществления групповых действий.

19. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;  
б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;  
в) выполнение с мячом в руках трех и более шагов;  
г) выполнение прыжка после ведения.

20. Сколько очков получает команда за результативный бросок из-за трехочковой линии, штрафной бросок, бросок из-под кольца?

- а) 1, 3, 2;    б) 3, 1, 2;    в) 1, 2, 3;    г) 3, 2, 1.

21. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:  
а) 20 мин.;    б) 15 мин.;    в) 10 мин.;    г) 25 мин.

22. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.

23. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) чтобы произвести впечатление на судью;
- г) так удобнее передвигаться по площадке.

24. В каком месте баскетбольной площадки может быть разыгран спортивный мяч?

- а) в центре;
- б) в центре обеих областей штрафного броска;
- в) за боковой линией;
- г) в центре обеих областей штрафного броска и центрального круга ( в зависимости от того, где в момент сигнала судьи находится мяч.)

25. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) прыжки в длину;      в) спортивная ходьба;      б) «челночный бег»;
- г) эстафетный бег.

26. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.;    б) 200 м.;    в) 500 м.;    г) 800 м..

27. Дайте определение одному из видов легкой атлетики: Эстафетный бег - это:

- а) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делиться на этапы;
- б) вид командного бега, в котором каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку;
- в) вид командного бега, основным параметром которого является передача эстафетной палочки;
- г) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делиться на этапы, где каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку;

28. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.

- а) Стрела;    б) Копьё;    в) Молот;    г) Мяч.

29. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) разбег, фаза полета, приземление;

- б) разбег, отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- г) отталкивание, полет, приземление.

30. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

## Промежуточная аттестация для обучающихся 2 курса

### Вариант № 2

#### Теоретическая часть

1. Физические качества развиваются:
  - а) целенаправленно;
  - б) сами по себе;
  - в) при обучении технике движений;
  - г) в не зависимости от желания человека.
2. Физические качества - это:
  - а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
  - в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;
  - г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие".
3. Под физическим развитием понимается:
  - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
  - б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
  - в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
  - г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.
4. Гипердинамия – это следствие:
  - а) понижения двигательной активности человека;
  - б) повышения двигательной активности человека;

- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

5. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- а) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- б) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- в) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- г) нельзя, потому что организм ослаблен.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

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

7. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей: (уточнить)

- а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;
- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя ее срезать и прокалывать.

8. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет;    б) от 14 до 16 лет;    в) 17 - 18 лет;    г) 19 – 20 лет.

9. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

10. Какой из ниже перечисленных элементов организм использует в качестве источника энергии, после того как расходует запас жиров:

- а) белки;    б) углеводы;    в) минеральные элементы;    г) витамины.

11. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;

б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;

- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
- г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) тренированностью;  
б) выносливостью;  
в) функциональной устойчивостью организма;  
г) упорством.

## Практическая часть

13. Нумерация, каких игровых зон, находится на задней линии? (волейбол)

- a) 1, 2, 3; б) 4, 5, 6; в) 2, 3, 4; г) 5, 6, 1.

14. Переход из одной зоны в другую, при игре в волейбол, выполняется?

- а) произвольно;  
б) против часовой стрелки;  
в) по часовой стрелке;  
г) допустимо все выше перечисленное.

15.Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
  - б) подача мяча без свистка;
  - в) заступ, подающего игрока, за лицевую линию после выполнения подачи;
  - г) смещение из зоны №1 в зону №5 при выполнении подачи.

16. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- а) пока не надоест; в) до 25 очков;  
б) до явного перевеса; г) до преимущества в два очка.

17. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 3? (волейбол)

- а) 2; б) 6; в) 1; г) 4.

18. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...

- а) осуществления индивидуальных действий;
- б) тактических командных действий;
- в) игры в нападении;
- г) игры в защите.

19. Что обозначает слово «финг»?

- а) обманное движение;
- в) необычная передача мяча;
- б) пробежка;
- г) помеха на пути движения нападающего.

20. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 3, 2;
- б) 2, 1, 3;
- в) 1, 2, 3;
- г) 3, 2, 1 .

21. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе?

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2.

22. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

23. Назовите способы ведения мяча?

- а) с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;    в) без зрительного контроля;    г) всё вышеперечисленное.

24. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;    б) с вбросывания мяча;
- в) с розыгрыша спорного мяча в центре площадки;    г) с набрасывания мяча.

24. Что не относится к легкой атлетике?

- а) эстафетный бег;    б) жим штанги, лежа от груди;
- в) метание гранаты;    г) толкание ядра.

26. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;    б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;    г) метаний.

27. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:

- а) «низкого старта»;  
б) «полунизкого старта»;  
в) «высокого старта»;  
г) «упор присев».

28. Какую из ниже перечисленных дистанций, нельзя отнести к средним?

- а) 800 м.;      б) 1000 м.;      в) 400 м.;      г) 3000 м..

29. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) разбег, фаза полета, приземление;  
б) разбег, отталкивание, приземление;  
в) разбег, отталкивание, полет, приземление;  
г) отталкивание, полет, приземление.

30. При беге на длинные дистанции развивается ...?

- а) сила;    б) ловкость;    в) быстрота;    г) выносливость.

Промежуточная аттестация  
для обучающихся 3 курса

Вариант № 1

Теоретическая часть

1. Под физической культурой понимается:  
а) часть культуры общества и человека;  
б) процесс развития физических способностей;  
в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;  
г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;  
б) физическое совершенство;  
в) физическая подготовленность;  
г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малоподвижный образ жизни;

- б) слабость мышц спины;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а) скоростных упражнениях;
- б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях;
- г) упражнениях на «выносливость».

5. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

6. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают повышенное положение;
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

8. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

9. Упражнения на гибкость выполняются ...

- а) по 8-16 циклов движений в серии;
- б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
- в) до появления болевых ощущений;
- г) по 10 циклов в 4 серии.

10. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;
- г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

11. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а) 60-80;
- б) 70-90;
- в) 75-85;
- г) 50-70.

12. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

Практическая часть

13. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

14. Какое количество игроков может находиться на площадке во время игры в волейбол? (в одной команде)

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

15. Какой из перечисленных элементов не относится к волейболу?

- а) Верхняя прямая подача;
- в) Блокирование мяча;
- б) Ловля мяча;
- г) Нападающий удар.

16. При каком счете партия считается завершенной? (волейбол)

- а) 14:15;
- б) 22:24;
- в) 24:25;
- г) 26:28.

17. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 5? (волейбол)

- а) 4;
- б) 6;
- в) 1;
- г) 3.

18. На площадке игроки одной команды за розыгрыш могут сделать 3 касания мяча. Выберите вариант ответа, при котором возможно 4-ое касание? (волейбол)

- а) Два игрока одновременно приняли мяч;
- б) Мяч, при приеме, коснулся двух частей тела одного игрока;
- в) Игрок заблокировал нападающий удар;
- г) Игрок заблокировал подачу.

19. Какой из ниже перечисленных технических элементов не относится к баскетболу?

- а) дриблинг;
- б) бросок мяча в корзину;
- в) подача;
- г) передача мяча.

20. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) с любого места внутри трехочковой линии.

21. После какого периода происходит смена игровых сторон в баскетболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

22. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе и сколько времени они делятся?

- а) 2Х10;
- б) 2Х20;
- в) 4Х10;
- г) 3Х10.

23. Что такое «дриблинг» в баскетболе?

- а) ведение мяча;
- б) пробежка;
- в) двойное ведение;
- г) бросок мяча в корзину.

24. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

25. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

25. Что не относится к легкой атлетике?

- а) беговые упражнения;
- б) прыжковые упражнения;
- в) подвижные и спортивные игры;
- г) метания и толкания.

26. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) старт, бег по дистанции, финиширование;
- б) старт, стартовый разгон, финиширование;
- в) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

28. Какую дистанции нельзя отнести к коротким?

- а) 100 м.;        б) 200 м.;        в) 400 м.;        г) 60 м..

29. Что из ниже перечисленного необходимо толкать, а не метать?

- а) копье;        б) молот;        в) ядро;        г) диск.

30. При беге на длинные дистанции развивается ...?

- а) сила;        б) ловкость;        в) быстрота;        г) выносливость.

## Промежуточная аттестация для обучающихся 3 курса

### Вариант № 2

#### Теоретическая часть

1. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

2. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих:

- а) сохранению здоровья;
- б) оптимальному приспособлению организма к условиям среды;
- в) высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности
- г) всему вышеперечисленному.

3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Осанкой называется:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

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

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

7. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а) 60-80;      б) 70-90;      в) 75-85;      г) 50-70.

8. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движение во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

9. Двигательное качество «ловкость» развивается с помощью:
- а) спортивных игр, упражнений на точность, быстрого бега, акробатических упражнений;
  - б) упражнений на метание в цель, подвижных игр, упражнений с отягощениями, упражнений в равновесии;
  - в) упражнений с предметами разного веса, выполнения упражнений на точность, выполнения упражнений со сменой ритма, единоборства;
  - г) спортивных игр, подвижных игр, упражнений в равновесии, статических упражнений.

10. Основными источниками энергии для организма являются?

- а) белки;
- в) жиры;
- б) углеводы;
- г) витамины.

11. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур, обозначается как:

- а) ретардация;
- б) рекреация;
- в) реинкарнация;
- г) релаксация.

12. Гигиеническая гимнастика ...:

- а) проводится утром до завтрака;
- б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы;
- в) проводится спустя 2-3 часа после обеда;
- г) может проводиться в любое время.

### Практическая часть

13. Какое количество игроков одновременно находится на площадке во время игры в волейбол?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

14. Что из ниже перечисленного в волейболе относится к техническим элементам нападения?

- а) Прием мяча сверху двумя руками;
- в) Блокирование мяча;
- б) Передача мяча снизу двумя руками;
- г) Подача.

15. При каком счете 5 партия в волейболе считается завершенной?

- а) 13:15;
- б) 15:16;
- в) 23:25;
- г) 26:28.

16. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 1? (волейбол)

- а) 2;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 3.

17. После какого нарушения правил волейбола разыгрываемое очко получает команда соперников?

- а) Два игрока одновременно приняли мяч;
- б) Мяч, при приеме, коснулся двух частей тела одного игрока;
- в) Игрок заблокировал нападающий удар;
- г) Во время приема мяча, игрок из зоны № 1 переместился в зону № 6.

18. Какой из ниже перечисленных технических элементов не относится к баскетболу?

- а) ведение мяча;      в) блокирование мяча;      б) бросок мяча в корзину;      г) передача мяча.

19. Одно очко в баскетболе засчитывают при броске в корзину...

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) со штрафной линии.

20. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе и сколько по времени они делятся?

- а) 4Х10;      б) 2Х20;      в) 2Х10;      г) 3Х10.

21. После какого периода происходит смена игровых сторон в баскетболе?

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

22. Что такое «пробежка» в баскетболе?

- а) нарушение правил, при котором после ведения мяча игрок делает остановку, перестав вести мяч, а через некоторое время продолжает ведение;
- б) нарушение правил, при котором игрок получивший мяч, делает 3 шага, не ударяя мяч об пол;
- в) нарушение правил, при котором игрок после прыжка остается с мячом в руках;
- г) нарушение правил, при котором игрок, ведя мяч на большой скорости, делает передачу.

23. Назовите технический элемент баскетбола, выполняемый после двух шагов?

- а) передача мяча;      б) ведение мяча      в) прыжок с мячом      г) бросок мяча в корзину

24. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;

г) в конце основной части занятия.

25. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр; б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту; г) метаний.

26. Что не относится к легкой атлетике?

- а) эстафетный бег; б) метание гранаты; в) жим штанги, лежа от груди; г) толкание ядра.

27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) разбег, фаза полета, приземление;
- б) разбег, отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- г) отталкивание, полет, приземление.

28. Какую из ниже перечисленных дистанций, нельзя отнести к средним?

- а) 800 м.; б) 1000 м.; в) 400 м.; г) 3000 м..

29. Что из ниже перечисленного не входит в соревнования по метаниям?

- а) копье; б) граната; в) молот; г) диск.

30. При беге на короткие дистанции развивается ...?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

Ключи к тестам

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3			
										0	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

1 курс		
№ вопроса	Вариант № 1	Вариант № 2
1	В	В
2	В	Б
3	А	Б
4	Г	Г
5	А	В
6	Б	Б
7	В	Б
8	А	Г
9	А	Б
10	Б	Б
11	Г	В
12	Б	А
13	Б	В
14	Г	В
15	А	Б
16	А	Б
17	Б	В
18	А	Г
19	Б	Б

2 курс		
№ вопроса	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	Г	Б
3	Б	А
4	А	Б
5	В	В
6	Б	А
7	А	Г
8	В	А
9	Г	В
10	Б	А
11	Б	В
12	Б	Б
13	Б	Г
14	В	В
15	Г	Б
16	А	Г
17	Б	А
18	Б	Г
19	В	А

<b>20</b>	Б	В		<b>20</b>	Б	В
<b>21</b>	Г	Г		<b>21</b>	В	Б
<b>22</b>	А	А		<b>22</b>	А	Г
<b>23</b>	Г	В		<b>23</b>	Б	Г
<b>24</b>	А	Б		<b>24</b>	А	В
<b>25</b>	Б	В		<b>25</b>	Б	Б
<b>26</b>	В	Г		<b>26</b>	В	А
<b>27</b>	А	В		<b>27</b>	Г	А
<b>28</b>	Б	В		<b>28</b>	А	Г
<b>29</b>	В	А		<b>29</b>	В	В
<b>30</b>	Б	А		<b>30</b>	А	Г

3 курс		
№ вопроса	Вариант № 1	Вариант № 2
<b>1</b>	Б	А
<b>2</b>	Г	Б
<b>3</b>	Б	А
<b>4</b>	А	Б
<b>5</b>	В	В
<b>6</b>	Б	А
<b>7</b>	А	Г
<b>8</b>	В	А
<b>9</b>	Г	В
<b>10</b>	Б	А
<b>11</b>	Б	В
<b>12</b>	Б	Б

<b>13</b>	Б	Г
<b>14</b>	В	В
<b>15</b>	Г	Б
<b>16</b>	А	Г
<b>17</b>	Б	А
<b>18</b>	Б	Г
<b>19</b>	В	А
<b>20</b>	Б	В
<b>21</b>	В	Б
<b>22</b>	А	Г
<b>23</b>	Б	Г
<b>24</b>	А	В
<b>25</b>	Б	Б
<b>26</b>	В	А
<b>27</b>	Г	А
<b>28</b>	А	Г
<b>29</b>	В	В
<b>30</b>	А	Г

### **Заключительный контроль**

Заключительный контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины Б1.В.22 «Элективные курсы по физической культуре».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

**7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

## **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины Б1.В.22«Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация студентов» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет оценить степень восприятия учебного материала и проводится для оценки результатов изучения разделов/тем дисциплины.

Текущий контроль проводится как контроль тематический (по итогам изучения определенных тем дисциплины) и рубежный (контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем, как приступить к изучению очередной части учебного материала).

**Реферат** (от лат. reffer - «сообщать») - это краткое изложение в письменном виде научного материала по определенной теме.

В качестве реферата может выступать изложение книги, статьи, а также обобщение нескольких взглядов на проблему. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы учащихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10-15 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата схож с процессом подготовки курсовой работы: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Оценка «**отлично**» — выполнены все требования к написанию реферата:

обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «**хорошо**» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «**удовлетворительно**» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «**неудовлетворительно**» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Тестовые задания**

Оценка «**отлично**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий.

Оценка «**хорошо**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70 % тестовых заданий.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51 %.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.В. Витун В.Г. Витун - Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017 - 111с-978-5-7410-1674-9 – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71324> 71324.html/ - ЭБС «IPRbooks»

2. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

3. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]: / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Электрон.

текстовые данные – СПб:Университет ИТМО, 2013 – 169с -2227- 8397 – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=68724>

## **Дополнительная учебная литература**

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов – бакалавров и магистров вузов / Г.Н. Германов – Электрон. текстовые данные. Воронеж : Элист ,2017 -303с . -978-5-87172-082-0. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=52019>

4. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова -2 – изд. – Электрон. текстовые данные – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017- 137 – 978-5-7410- 1745-6. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/iprbooks-reader?publicationId=71310>

5. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10\\_MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovleni\\_trudosposobnosti\\_390384\\_v1\\_.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10_MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovleni_trudosposobnosti_390384_v1_.)

6.Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. – Режим доступа:

[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1.\\_UP\\_Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvii\\_390270\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1._UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1_.).

7. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3.\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_s\\_tudentov\\_390325\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3._UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_s_tudentov_390325_v1_).

8. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2.\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2._UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1_).

9. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.\\_MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_).

10. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9.\\_MU\\_provedenie\\_akadem.\\_zanjatii.\\_legkaja\\_atletika\\_390373\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_).

11. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа : [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1_).

12. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико- тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие /

А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A.](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/uchebmetod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A.)

13. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителев - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:

<https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfd35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>

14. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/077/0771474d04976d3f9fe09d35d85c216e.pdf>

15. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cf5b682bdc3a27bab5.pdf>

16. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболь, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0be6a.pdf>

17. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Тематика</b>
1	Znanius.com	Универсальная
2	IPRbook	Универсальная
3	Юрайт	Универсальная
4	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная

1. <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>

2. <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Быков М. В. Методика судейства соревнований по футболу: Методические указания к проведению внутривузовских соревнований по футболу/ М. В. Быков, М. В. Быкова, В. А. Белова, В. Ю. Лемиш. - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа <https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a9af6e855174a4ad960cacc8399d941.pdf>

2. Белова В. А. Методика обучения подачи на занятиях по волейболу : Методические указания к проведению занятий по волейболу/ В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3.pdf>

3. Ильницкая Т. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Е.А. Калашник - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/077/0771474d04976d3f9fe09d35d85c216e.pdf>

4. Ильницкая Т. А. Физическая культура и спорт : Методические указания / Т. А. Ильницкая, Т.В. Ковалёва – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/f46/f4624992e397cf5b682bdc3a27babef.pdf>

5. Ильницкая Т. А. Основы технико-тактических действий в бадминтоне : Методические указания / Т. А. Ильницкая, С. А. Печерский – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/123/123c1adf68d20389d9e9214172cd80d8.pdf>

6. Клименко А. А. Основы занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, В. А. Белова - Краснодар: типография

Куб.ГАУ, 2017.- 20 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Specialnaja\\_med.gruppa](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Specialnaja_med.gruppa).

7. Клименко А. А. Основы занятий по оздоровительной аэробике (методические указания) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Горовая, А. А. Русанов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017.-29 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na\\_pechat.Osnovy\\_zanjatii\\_po\\_ozdorovitelnoi\\_aehrobike](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Na_pechat.Osnovy_zanjatii_po_ozdorovitelnoi_aehrobike).

8. Клименко А. А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Е.Г. Плотников, В.В. Ильин - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 36 с. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11.\\_MU\\_samostojatelnye\\_zanjatija\\_fiz.\\_upr.\\_39\\_0394\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/11._MU_samostojatelnye_zanjatija_fiz._upr._39_0394_v1).

9. Клименко А.А.. Развитие выносливости и восстановление работоспособности: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, В.В. Ильин, Е.Г. Плотников – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10.\\_MU\\_razvitie\\_vynoslivosti\\_i\\_vosstanovlen\\_trudosposobnosti\\_390384\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/10._MU_razvitie_vynoslivosti_i_vosstanovlen_trudosposobnosti_390384_v1).

10. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 31 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8.\\_MU\\_plavanie\\_v\\_sisteme\\_ozdorovlenija\\_studентов\\_390366\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studנטов_390366_v1).

11. Клименко А. А. Основные аспекты методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- 45 с. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5.\\_MU\\_osnovnye\\_aspekyt\\_metodiki\\_metodika\\_samostojatelnykh\\_zanjatii\\_fiz.\\_upr.\\_390360\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/5._MU_osnovnye_aspekyt_metodiki_metodika_samostojatelnykh_zanjatii_fiz._upr._390360_v1).

12. Клименко А.А. Методика организации занятий по мини футболу: Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов

бакалавриата и специалитета/ А.А. Клименко, М.В. Быков, М.В. Быкова, В.Ю. Лемиш – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4.\\_MU\\_metodika\\_organizacija\\_zanjatii\\_po\\_min\\_i-futbolu\\_390331\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/4._MU_metodika_organizacija_zanjatii_po_min_i-futbolu_390331_v1_.).

13. Клименко А. А. Технология воспитания культуры конкурентных взаимодействий у обучающихся : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, И. В. Лебедева, Э. Л. Мовсесян, А.А. Свирид - Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018.- Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6.\\_MU\\_tekhnologija\\_vospitanija\\_kultury\\_konkurentnykh\\_390408\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/6._MU_tekhnologija_vospitanija_kultury_konkurentnykh_390408_v1_.).

14. Клименко А. А. Методика судейства соревнований по мини-футболу : Методические указания по проведению соревнований для обучающихся в вузах / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7.\\_MU\\_metodika\\_sudeistva\\_sorevnovanii\\_po\\_mini-futbolu\\_390347\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/7._MU_metodika_sudeistva_sorevnovanii_po_mini-futbolu_390347_v1_.).

15. Клименко А.А. Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета / А.А. Клименко, Л.У. Удовицкая, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова – Краснодар, КубГАУ, 2018г. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9.\\_MU\\_provedenie\\_akadem.\\_zanjatii.\\_legkaja\\_atletika\\_390373\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/9._MU_provedenie_akadem._zanjatii._legkaja_atletika_390373_v1_.).

16. Клименко А. А. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболь – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie\\_spec.\\_fiz.\\_uprazhnenii\\_424540\\_v1\\_](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec._fiz._uprazhnenii_424540_v1_.).

17. Клименко А. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем: Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов, Ю. В. Соболь – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. -

Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika\\_travm\\_424546\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1).

18. Клименко А. А. Особенности и структура двигательной активности гандбольных арбитров при обслуживании игр и подготовке к ним: Учебно-методическое пособие / А. А. Клименко, Н. А. Чуркин, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа :  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti\\_i\\_struktura\\_dvigatelnoi\\_aktivnosti\\_gandbolnykh\\_arbitrov\\_424551\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Osobennosti_i_struktura_dvigatelnoi_aktivnosti_gandbolnykh_arbitrov_424551_v1).

19. Клименко А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / А.А. Клименко– Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod\\_posobie\\_04.04.17\\_Klimenko\\_A.A](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/ucheb-metod_posobie_04.04.17_Klimenko_A.A).

20. Клименко А. А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности, направленной на организацию активного отдыха : Методические указания по проектированию физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Н. В. Славинский, А. А. Желтов, А. К. Семерджян - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye\\_F.-R. D. 424556\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Proektirovaniye_F.-R. D. 424556_v1).

21. Клименко А. А. Физкультурно-рекреационная деятельность как способ организации активного отдыха : Методические указания по физкультурно-рекреационной деятельности для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. У. Удовицкая - Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz\\_rekreacionnaja\\_dejatelnost\\_424561\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/M.U.Fiz_rekreacionnaja_dejatelnost_424561_v1).

22. Клименко А. А. Формирование самопрезентационной компетентности студентов : Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С.А. Карасева, Э. Л. Мовсесян, А. А. Свирид - Краснодар : КубГАУ, 2018 – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
[https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE\\_SAMOPREZENTVNCION NOI\\_KOMPETENTNOSTI\\_429416\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/FORMIROVANIE_SAMOPREZENTVNCION NOI_KOMPETENTNOSTI_429416_v1).

23. Клименко А.А. Оптимизация двигательной деятельности и физической подготовки гандбольных арбитров: Учебное пособие / А.А. Клименко, Н.А. Чуркин,- Краснодар: Изд-во «Магарин О. Г.», 2017. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija\\_dvigatelnoi\\_dejatelnosti\\_i\\_fizicheskoi\\_podgotovki\\_gandbolnykh\\_arbitrov](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Optimizacija_dvigatelnoi_dejatelnosti_i_fizicheskoi_podgotovki_gandbolnykh_arbitrov).
24. Клименко А.А. Культура конкурентных взаимодействий: понятие и воспитание у обучающихся: Учебное пособие / А.А. Клименко, С.А. Хазова, И.В. Лебедева – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1\\_UP\\_Kultura\\_konkurentnykh\\_vzaimodeistvii\\_390270\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/1_UP_Kultura_konkurentnykh_vzaimodeistvii_390270_v1).
25. Клименко А. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования : Учебное пособие / А. А. Клименко, С. А. Хазова, С. А. Карасева - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3\\_UP\\_Samoprezentacionnaja\\_kompetentnost\\_studentov\\_390325\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/3_UP_Samoprezentacionnaja_kompetentnost_studentov_390325_v1).
26. Клименко А. А. Организация активного отдыха: Учебное пособие / А. А. Клименко, А. К. Хашханок, Э. А. Каминская. - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2\\_UP\\_Organizacija\\_aktivnogo\\_otdykha\\_390317\\_v1](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/2_UP_Organizacija_aktivnogo_otdykha_390317_v1).
27. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс : Методические указания / А. И. Мельников, З.В. Кузнецова, М.М. Омельченко, А. В. Служителев - Краснодар: КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа: <https://kubsau.ru/upload/iblock/3fb/3fb3db2bfd3aa35d0b3e47f6e1038c0b1.pdf>
28. Печерский С. А. Спортивные игры в вузе (баскетбол, волейбол, минифутбол) : Методические указания / С. А. Печерский, Ю. В. Соболь, М. М. Омельченко, А. И. Мельников, М. В. Быков – Краснодар : КубГАУ, 2019. В списке публикаций кафедры. Режим доступа:<https://kubsau.ru/upload/iblock/f81/f8131de354ab4d0d29a26f701f0beaba.pdf>
29. Клименко А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: Монография / А.А. Клименко, А.А. Русанов - Краснодар: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – Образователь-

ный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа:  
<https://edu.kubsau.ru/file.php/163/KlimenkoRusanovMonografija>.

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

Перечень программного обеспечения

Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3	Система тестирования IN-DIGO	Тестирование

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	---

Специальные помещения	
Универсальный спортивный зал № 22	Зал оснащен стационарными и встроенными трибунами, баскетбольными фермами, гандбольными воротами, волейбольными телескопическими стойками, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, электронным табло и радиофикацией
Специализированный зал № 45	Зал оснащен боксерским рингом, грушами боксерскими, гимнастической стенкой, перекладиной, гантелями, штангой
Специализированный зал настольного тен-	Зал оснащен теннисными столами, гимнастическим скамейками, ракетками, мячами, гим-

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
---	---

ниса № 41	настическими ковриками
Специализированный зал борьбы № 34	Зал оснащен борцовским ковром, гимнастической стенкой, подвесным канатом, перекладиной, тренажерами, штангой
Специализированный зал аэробики, общ № 4	Зал оснащен специализированным покрытием, зеркалами, гимнастическими скамейками, тренажерами, радиофикацией
Крытый плавательный бассейн 25 м. ком № 31, № 32	Зал оснащен разделительными плавательными дорожками, прыжковыми тумбами, гимнастическими скамейками, стационарным секундомером, трибунами, радиофикацией.
Специализированный тренажерный зал ком. № 34	Зал оснащен современным покрытием, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, зеркалами, гантелями, ковриками, 29 различными тренажерами
Зал специальной медицинской группы (здание плавательного бассейна) ком № 11	Зал оснащен гимнастическими стенками, гимнастическими скамейками, зеркалами, тренажерными столами, 9 тренажерами, ковриками, гантелями
Специализированный зал силовой подготовки (здание плавательного бассейна) ком. № 3	Зал оснащен штангами, гилями, помостами, зеркалами, тренажерами, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, перекладиной. гантелями
Стадион	Стадион включает в себя: -восемь беговых дорожек с современным покрытием 400 м. -искусственное стандартное футбольное поле -стандартные трибуны на 880 мест -сектора для прыжков в высоту -2 сектора для прыжков в длину -радиофикацию -электронное табло - 3 теннисных корта с современным покрытием -тренировочную теннисную стенку -гандбольную площадку с современным покрытием -административное здание

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивные площадки в студенческом городке	Площадки с современным покрытием включают в себя: -2 гандбольные площадки с трибунами --2 волейбольные площадки с трибуналами -2 баскетбольные площадки с трибуналами -4 беговые стометровые дорожки -туалеты -тренерскую комнату
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>	
Медицинский кабинет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</li> <li>- Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</li> <li>- Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</li> <li>- Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</li> </ul>

